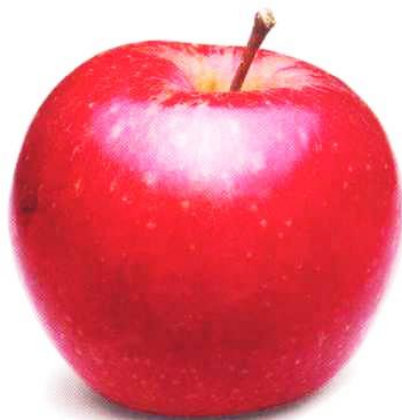


INTRODUCȚIV

— MEDIUM MEDICAL —

VINDECAREA FIGATULUI

TRATAMENTE PENTRU ECZEMĂ, PSORIAZIS, DIABET,
INFECȚII STREPTOCOCICE, ACNEE, GUTĂ, BALONARE, CALCULI
BILIARI, STRES SUPRARENAL, OBOSEALĂ, STEATOZĂ HEPATICĂ,
PROBLEME DE GREUTATE, SIBO ȘI BOLI AUTOIMUNE



— ANTHONY WILLIAM —

CUVÂNT ÎNAINTE DE DR. CHRISTIANE NORTHRUP

Anthony William

VINDECAREA FICATULUI

Cuvânt înainte

De fiecare dată când citesc una dintre cărțile lui Anthony Williams sau ascult una dintre emisiunile lui radiofonice învăț ceva nou. Ceva ce pare adevărat și încă nu a fost predat la facultățile de medicină. Mai mult, aplic numeroase lucruri învățate de la el la propria mea viață. Un exemplu este un smoothie din prima lui carte, *Medium medical*. În această carte, Anthony oferă rețete de smoothie-uri pentru micul dejun cu care îți poți începe ziua, ca parte a Purificării Vindecătoare de 28 de zile, recomandată de el - o cură pe care am urmat-o acum câțiva ani. O variantă pe care am încercat-o în cazul unei anumite rețete a devenit o băutură esențială pentru mine, pentru nepoata mea și pentru multe dintre prietenele mele. De fiecare dată primesc aprecieri entuziaste pentru ea. Și acum - după ce am citit *Vindecarea ficatului* - sunt mai bucuroasă ca niciodată că pot savura cu regularitate acest elixir. Băutura nu doar că îmi hidratează optim țesuturile, ci și ajută la detoxifierea ficatului.

Nu vă voi mai ține în suspans, iată rețeta: 2 sau 3 banane bio, 1 ½ - 2 căni de afine congelate (eu cumpăr vrac aceste fructe și le țin la îndemână), o lingură de cireșe bio congelate. Apoi adaug apă pentru a obține consistența dorită (de obicei 2 sau 3 căni) și amestec

totul într-un blender. La final, obțin 2 porții mari sau 4 porți mai mici. Torn băutura rămasă într-un borcan Mason și o păstrez pentru mai târziu.

Cartea lui Anthony *Medium medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine* a fost o revelație pentru mine și chiar mi-a schimbat viața, la fel ca și prima lui lucrare. Grație acestei minunate resurse de date am aflat totul despre energia incredibilă, informațiile terapeutice și lecțiile spirituale conținute în toate fructele și legumele. Această cunoaștere a făcut până și din mâncatul unui banal cartof (care reprezintă legătura cu pământul și modestia) o experiență savuroasă. Nu mai consum hrană fără să nu mă gândesc la ea. Acum intru într-o relație de recunoștință față de ea. (Nu întotdeauna, desigur, dar mult mai des decât o făceam înainte).

Și acum, după ce am citit *Medium medical: Vindecarea ficatului*, am mai mult respect față de ficatul meu - și al oricărui alt om - decât am avut vreodată. Ca medic practician, cunoștințele mele despre funcțiile hepatice au fost limitate, în mare măsură, la icterul neonatal și la ciroza hepatică produsă la mulți alcoolici pe care i-am îngrijit ca tânără stagiară. De asemenea, am fost martoră la efectele mortale asupra ficatului avute de primele operații experimentale de bypass, în anii 1970. Mulți pacienți au murit din cauza complicațiilor care au inclus insuficiența hepatică. Evident, chirurgia bypass a cunoscut progrese remarcabile de atunci.

Dar iată cum stau lucrurile. Știința medicală încă nu apreciază ce face zilnic ficatul - cu mult înainte să apară niveluri ridicate ale enzimelor hepatice, steatoza hepatică și ciroza. Când am scris prima ediție a cărții *The Wisdom of Menopause*, în 2001, știam că menopauza în sine nu era de vină pentru toate acele

simptome prin care trec femeile la jumătatea vieții, cum ar fi insomnie, bufeuri și iritabilitate. De fapt, după cum evidențiază *Medium medical: Vindecarea ficatului*, aceste simptome apar în mare parte din cauza unui ficat extenuat și nu fiindcă o femeie a ajuns la o anumită vârstă și starea ei de sănătate este menită să se deterioreze, ci fiindcă stilul ei de viață i-a compromis funcția hepatică.

Așa cum subliniază Anthony, ficatul ne oferă două niveluri de protecție împotriva tuturor tipurilor de toxine din mediu: dezarmare și reținere. Dar aceste funcții nu durează la nesfârșit dacă vom continua să ignorăm funcția ficatului. Anthony și-a elaborat teoria pe baza unui fenomen observat în repetate rânduri de-a lungul anilor. În general, când o femeie împlinește 38 de ani, iar un bărbat 48 de ani, aceste capacități ale ficatului încep să se diminueze și apar simptome precum creștere în greutate și bufeuri, dar și ceea ce noi numim „îmbătrânire”. Pentru majoritatea oamenilor, în acel moment capacitatea de detoxifiere a ficatului a scăzut la 60% din nivelul la care ar fi putut fi. Practic, ficatul ne spune: „Am avut grijă de tine decenii întregi și nu mai pot face față, dacă nu schimbi ceva”.

Afirmația asta te poate trezi, nu-i așa? (Și când spun „trezi” folosesc cuvântul potrivit, date fiind efectele alcoolului asupra stării de sănătate a ficatului).

Iată ce trebuie să știi. Misiunea ficatului este de a monitoriza și de a filtra. El separă elementele benefice de cele toxice. Curăță sângele care pornește din ficat direct la inimă. Este supremul purificator sangvin. De asemenea, te protejează izolând solvenții, pesticidele și virusurile în profunzimea sa, astfel încât să rămână în afara fluxului sangvin.

Când ficatul elimină toxinele, acestea pot merge în trei locuri. În primul rând, în colon, prin intermediul bilei și al vezicii biliare, fiind apoi eliminate prin fecale. În al doilea rând, spre rinichi, unde sunt eliminate prin urină. În fine, ele pot fi eliminate în fluxul sangvin ca radicali liberi (dar aceasta ca ultimă soluție).

Acum ascultă cu atenție. Fiecare om trebuie să cunoască această parte. Trăim într-o epocă în care mai mulți oameni ca niciodată sunt diagnosticați cu fibrilație atrială, tahicardie și alte probleme cardiace. De fapt, bolile cardiace de toate felurile reprezintă ucigașul numărul 1, pentru ambele sexe, lată o parte din explicația pentru acest fapt, în cuvintele lui Anthony, pe care le vei citi în cursul acestei cărți:

Când ficatul ajunge la punctul în care nu mai poate procesa toate materialele neproductive care trec prin el, în fluxul sangvin vor pătrunde mai mulți radicali liberi reziduali și mai multă materie toxică (iar ficatul va capta, în adâncurile lui, mai puțină materie toxică), forțând inima să pompeze mai tare pentru a extrage sângele din ficat (.).., ceea ce provoacă hipertensiune arterială. Dacă ficatul tău este îmbâcsit până la punctul în care biopelícula începe să se descompună în sânge, probabil vei dezvolta palpitații, dat fiind că această substanță gelatinoasă se lipește de valvele inimii, împiedicând fluxul normal al sângelui.

Dar oricum ai sta cu sănătatea, nu este nevoie să te predai și să accepți ca inevitabilă diminuarea funcției ficatului, cu fiecare an care trece, în schimb, trebuie să știi că din clipa în care începi să ai grijă de ficatul tău, și acesta va putea să aibă grijă mult mai bine de tine. Corpurile noastre au o capacitate aproape miraculoasă

de a-și recăpăta sănătatea, de a se regenera când le oferim materialele și atenția de care au nevoie.

În *Medium medical: Vindecarea ficatului* vei învăța despre multe dintre funcțiile și misterele ficatului pe care știința medicală nu le cunoaște sau nu le înțelege încă. Dar, cel mai important, vei afla cu precizie de ce are nevoie ficatul tău spre a se vindeca singur și a îndeplini funcțiile vitale pentru care a fost creat. Vei învăța despre un grup special de celule, cunoscute ca „perime”, pe care ficatul le produce atunci când recipientele sale de stocare devin prea pline, și despre un sistem cunoscut ca „monitor hepatic”, pe care ficatul îl pune în funcțiune și care are forța și abilitatea supranaturală de a împiedica expulzarea reziduurilor în fluxul tău sangvin.

Îți garantez că, atunci când vei termina de citit această carte, vei fi atât de recunoscător ficatului tău, încât te vei simți obligat să faci acele lucruri care-l vor ajuta să te ajute! Și, mai mult, Anthony a inclus instrucțiuni foarte precise, alături de liste de suplimente, pentru a-ți susține ficatul într-o gamă largă de situații, de la mentenanța zilnică la rezolvarea multor afecțiuni specifice, inclusiv acnee, sindrom de colon iritabil, probleme ale glandelor suprarenale, balonare, afecțiuni autoimune, constipație, diabet, cearcăne, eczeme și psoriazis, oboseală, infecții ale vezicii biliare, calculi biliari, gută, tahicardie, hipertensiune arterială, nivel ridicat de colesterol, bufeuri, icter, îmbătrânire a ficatului, sindrom Raynaud, tulburări afective sezoniere, îngrășare și chiar varice și ectazii venoase. În final, există un întreg capitol despre vindecarea ficatului pe care oricine îl poate folosi pentru a recupera și a restabili funcționarea optimă a acestuia.

În concluzie, *Medium medical: Vindecarea ficatului* își are locul în biblioteca medicală a fiecăruia dintre noi. Citește-o, aplică sfaturile - fie și numai pe câteva dintre ele - și bucură-te tot restul vieții de beneficiile unui ficat sănătos și fericit. Nu vei regreta.

Christiane Northrup, medic specialist, autoare a cărților *Zețele nu îmbătrânesc niciodată*, *Plăcerile secrete ale menopauzei* și *Women's Bodies*, *Women's Wisdom*, bestselleruri *New York Times*



Anthony William, la vârsta de 4 ani, vindecând un pui de pasăre rănit

O însemnare pentru tine

Vânătoarea de comori face parte de multă vreme din istoria omenirii. Când oamenii caută comori, indiferent că e vorba despre o veche epavă ticsită de pradă sau despre un cufăr cu aur, semnalat pe o hartă, este firesc să se apropie până la urmă de acele comori, după ani petrecuți departe de ele. Căutătorii și-au întreprins cercetările, întinse uneori pe decenii întregi, au cheltuit toți banii pe care i-au putut cheltui, au investit timp și energie și apoi, când au ajuns, tot săpând, foarte aproape de comoara mult visată, un cutremur o trimite printr-o crevasă în adâncurile Pământului, unde căutătorii n-o vor mai găsi niciodată. Același lucru se poate întâmpla cu o epavă. Condițiile din ocean trebuie să fie ideale pentru scufundări - un recif coraligen le-ar putea bloca, iar prezența rechinilor în zonă ar face căutările prea periculoase.

Adevărul despre bolile cronice a fost la fel de îndepărtat ca o comoară, timp de prea multe decenii, oameni competenți cercetând și apropiindu-se tot mai mult de răspunsuri. Neurologi faimoși s-au apropiat extrem de mult de rezolvarea unei probleme spinoase, dar apoi nu și-au mai putut atinge ținta din cauza lipsei de finanțare. La fel și astăzi, în aceste vremuri moderne ale medicinei, în care atât de mulți oameni au suferit și chiar și-au pierdut viața din lipsa răspunsurilor, toate progresele au fost amânate. Răspunsurile sunt aproape găsite. Dar o teorie precum aceea care lasă toată responsabilitatea în seama genelor alungă adevărul, deoarece determină știința medicală să-și direcționeze toate resursele către cercetarea genetică, în loc să caute

răspunsuri care ar putea opri pentru totdeauna flagelul bolilor cronice, care însoțește omenirea de prea multă vreme.

De câte ori ai văzut întâmplându-se ceva despre care știi că s-ar fi putut întâmpla altfel dacă alții ar fi ținut cont de experiența ta de viață? De-a lungul vieții, am văzut cum, timp de decenii, comunitatea medicală face pași înainte sau erori, încercând să afle de ce suferă oamenii, l-am văzut pe medici cum erau cât pe ce să afle răspunsurile privitoare la cauzele bolilor cronice, dar fără să aibă curajul de a merge până la capăt în descifrarea secretului acestora. Misiunea mea e să îți ofer răspunsurile. Ești gata să le primești?

În aceste pagini vei găsi adevăruri de care cercetarea și știința medicală s-au apropiat atât de mult încât aproape le-au avut în mână, dar apoi au fost împiedicate să le obțină. Am primit răspunsurile privitoare la simptomele și bolile cronice, astfel încât tu să nu mai fi ținut în loc de obstacolele și piedicile care stau în calea progreselor medicale din domeniul bolilor cronice. Castelul răspunsurilor nu este străjuit de nici un dragon care scuipă foc și nici un monstru marin nu blochează cufărul cu comoara. Nu există nici deficite de finanțare, nici agende dubioase și nici erori acceptate care să te împiedice să descoperi cum să progresezi, deoarece eu nu sunt sclavul sistemului. Libertatea sălășluiește aici, în aceste cuvinte, și tu o poți dobândi.

Epidemia de boli cronice și misterioase

Bolile cronice au atins azi un nivel care nu a mai existat în decursul istoriei. Doar în Statele Unite, peste 250 de milioane de oameni sunt bolnavi sau suferă de simptome misterioase. Calitatea vieții acestor oameni s-a

diminuat, fără nici o explicație - sau au primit explicații care nu stau în picioare ori îi fac să se simtă și mai rău. Poate că ești unul dintre acești oameni. Dacă este așa, poți depune mărturie că știința medicală este încă bulversată de ce se află în spatele acestei epidemii de simptome și suferințe misterioase.

Vreau să spun cât se poate de clar că venerez știința medicală de calitate. Există medici, chirurgi, asistente medicale, tehnicieni, cercetători, chimiști și mulți alți profesioniști incredibil de înzestrați și de talentați care au o activitate remarcabilă în medicina convențională și în cea alternativă. Am avut privilegiul de a lucra cu unii dintre ei. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că a trimis în lume acești vindecători plini de compasiune. Să înveți cum să înțelegi lumea prin intermediul studiului riguros și sistematic constituie una dintre cele mai elevate preocupări.

Majoritatea medicilor au o intuiție și o înțelepciune înnăscute, care le spune că instituția medicală nu le oferă ce au nevoie pentru a oferi cele mai bune diagnostice și planuri de tratament când vine vorba despre boli cronice. De câte ori nu ai auzit spunându-se: „Nu există nici un tratament cunoscut pentru boala cutare”? Chiar și în cele mai bune și mai de elită școli medicale există doctori care au absolvit ca șefi de promoție, dar recunosc cu sinceritate că au terminat facultatea nepregătiți să lucreze cu bolnavi cronici. Ei au fost obligați să devină experți prin propriile forțe. Apoi există medici care cred că au primit toate răspunsurile în facultate și, din anume motive, consideră că pregătirea primită depășește misterele bolilor cronice și că orice altceva în afara cunoștințelor lor este o absurditate și o scamatorie, ceea ce nu este de dorit, întrucât ei resping astfel milioane de oameni care au de

suferit în lipsa unor răspunsuri reale. Oricum ar fi, nici medicii și nici cercetătorii nu sunt vinovați că industria medicală n-a reușit să rezolve misterele bolilor cronice. În mod uimitor, în fiecare zi minți strălucite din domeniul științei se confruntă cu descoperiri care necesită undă verde din partea investitorilor și factorilor de decizie de la vârful piramidei, pentru a-și putea continua cercetările. Mii de descoperiri care chiar ar putea schimba în bine viețile oamenilor sunt blocate să ajungă la bun sfârșit, iar personalități de pe tărâmul științei sunt împiedicate să meargă mai departe.

Uneori tratăm știința medicală ca o matematică pură, guvernată exclusiv de logică și de rațiune. Deși uneori se întrepătrund, matematica și știința medicală nu reprezintă totuși același lucru. Matematica este definitivă, dar știința medicală, nu. Adevărata știință se aplică unui anumit rezultat al aplicării teoriei. Poți folosi matematica în știința medicală; o poți folosi pentru a crea un medicament, de pildă, deși medicamentul nu va fi considerat științific până când nu va da rezultate concrete și cifrele nu vor avea sens la final. Laboratoarele științifice sunt practic ateliere interactive în care oamenii de știință îmbină materiale diferite pentru a testa diferite ipoteze și teorii, în vreme ce investitorii exercită presiuni pentru a grăbi un rezultat favorabil. Mult prea adesea, teoriile sunt tratate ca fapte indubitabile înainte de a fi demonstrate - sau desființate. Acest lucru este valabil în special pentru bolile cronice. În medicina bolilor cronice se întâmplă extrem de rar să obții un rezultat direct și corect.

N-ar fi oare bine ca știința să devină idealul pe care uneori reușim să îl realizăm? Dacă ar fi un obiectiv fundamental, în care banii să nu joace nici un rol și doar adevărul să triumfe? Ca orice obiectiv uman, știința

medicală este încă o activitate în plină desfășurare. Gândește-te la recunoașterea recentă a mezenterului ca organ. Acest țesut conjunctiv activ, asemănător unei plase, a fost mereu vizibil și chiar admis în trecut, dar abia acum i-a fost recunoscut adevăratul rol. Și nu este singurul exemplu; noi descoperiri revoluționare sunt făcute în fiecare zi. Știința evoluează constant, așa că teorii care într-o zi par definitive a doua zi pot părea demodate. Ceea ce transmite acest lucru e că știința nu a reușit încă să obțină toate răspunsurile.

Am așteptat peste o sută de ani perspective reale din partea comunității medicale în privința problemelor ficatului - și a problemelor de sănătate despre care nimeni nu știe că sunt, de fapt, tot probleme ale ficatului, iar ele nu au venit. Nu va trebui să mai aștepți alți 10, 20, 30 de ani sau mai mult ca adevăratele răspunsuri să fie descoperite de cercetători. Dacă ești ținut la pat, abia trăind de pe o zi pe alta, sau te simți pierdut când vine vorba de sănătatea ta, n-ar trebui să mai treci prin asta nici măcar o zi, cu atât mai puțin un deceniu. N-ar trebui să-ți privești nici copiii trecând prin așa ceva - și totuși milioane de oameni o fac.

O sursă superioară

Iată de ce Spiritul Celui Preaînalt, expresia divină a compasiunii, a pătruns în viața mea când aveam patru ani, ca să mă învețe cum să văd adevăratele cauze ale suferinței umane și să le vestesc lumii. Dacă dorești să afli mai multe despre originile mele, îmi vei găsi povestea în *Medium medical: Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit*. Versiunea prescurtată este că Spiritul îmi vorbește constant la ureche cu claritate și precizie, ca și cum un prieten ar

sta lângă mine, informându-mă despre simptomele tuturor celor din preajma mea. În plus, Spiritul m-a învățat de la o vârstă fragedă să văd scanări fizice ale oamenilor, ca niște tomografii supraîncărcate care indică toate blocajele, bolile, infecțiile, zonele cu problemele și afecțiunile din trecut.

Eu te văd. Știi cu ce boli te confrunți. Și nu mai vreau să treci prin această suferință nici măcar un minut în plus. Misiunea vieții mele este să-ți aduc la cunoștință aceste informații, astfel încât să te ridici deasupra mării de confuzie care te înconjoară - zgomotul și retorica tendințelor din medicina actuală - pentru a-ți redobândi sănătatea și a naviga prin viață așa cum îți dorești.

Materialul din această carte este autentic, este adevărat, totul în beneficiul tău. Cartea de față nu este ca alte cărți de sănătate. Sunt atât de multe informații adunate aici încât vei simți nevoia să revii și să o citești din nou, pentru a le înțelege pe deplin pe toate. Uneori, aceste informații îți vor putea părea exact opusul a ceea ce ai auzit înainte, alteori vor fi apropiate de alte surse, cu diferențe subtile și critice. Firul care le leagă este că toate informațiile de aici sunt adevărate. Nu e vorba despre vreo teorie reasamblată și reciclată, făcută să pară ca și cum ar fi o nouă înțelegere a simptomelor și bolilor cronice. Informațiile de aici nu provin din partea unei pseudoștiințe, a unor grupuri de interese, a unor finanțări medicale dirijate, a unor cercetări dubioase sau a unor lobbyști, și nici nu sunt legate de stimulente financiare interne, sisteme de gândire manipulate, comisii private, sponsorizări din domeniul medicinei sau stratageme la modă.

Obstacolele menționate mai sus stau în calea științei și cercetării medicale, îngreunând înțelegerea bolilor

cronice. Când surse exterioare au interese personale în ascunderea anumitor adevăruri, atunci fonduri importante, precum și prețioase ore de cercetare sunt irosite în zone neproductive. Anumite descoperiri care ar putea face tratamentele bolilor cronice să progreseze cu adevărat ajung astfel să fie ignorate și să piardă finanțarea. Date științifice pe care le considerăm absolut valabile pot fi în schimb eronate - fie prin contaminare, fie prin manipulare - și apoi tratate de alți experți în medicină drept literă de lege, deși sunt greșite.

Alături de datele și cifrele despre sănătatea ficatului din paginile următoare nu vei găsi citate sau menționări ale unor studii științifice izvorâte din surse neproductive. Nu trebuie să-ți faci griji că aceste informații se vor dovedi greșite sau schimbate, ca în cazul altor cărți despre sănătate, întrucât toate informațiile despre sănătate pe care le împărtășesc aici provin dintr-o sursă clară, pură, nealterată, avansată - o sursă superioară: Spiritul Compasiunii. Nu există nici o putere vindecătoare mai mare decât compasiunea.

Dacă ești un om care crede doar în ce spune știința, să știi că și mie îmi place știința. Și mai trebuie să știi că, în afara transplanturilor de ficat (domeniu în care știința a făcut progrese fenomenale), știința are încă multe de învățat despre funcțiile, provocările și nevoile zilnice ale ficatului. Deși trăim o epocă de remarcabile progrese în medicină, suntem totodată mai bolnavi și mai obosiți decât am fost vreodată de-a lungul istoriei. Dacă profesioniștii din domeniu ar avea idee câte dintre suferințele oamenilor sunt cauzate de un ficat suprasolicitat sau neglijat, s-ar produce o revoluție în modul în care ne gândim la orice aspect al sănătății noastre.

Spre deosebire de multe alte domenii ale științei, bazate puternic pe măsurători, cântăriri și matematică, gândirea științifică referitoare la bolile cronice este încă în totalitate teoretică - iar teoriile actuale conțin foarte puține adevăruri, motiv pentru care atâția oameni se confruntă cu simptome și boli cronice. Dacă vom continua astfel, vom ajunge într-un punct unde nu vor mai exista deloc studii în care programele și interesele să nu întoarcă rezultatele împotriva ta. Această tendință explică de ce instituțiile științifice au abandonat bolile cronice de la bun început, abandonându-i, de asemenea, pe medici și lăsând milioane de oameni să sufere.

Noi, cei care punem totul sub semnul întrebării

Cândva, trăiam supuși regulilor autorității. Ni se spunea că Pământul este plat și că Soarele se învâрте în jurul Pământului, iar noi credeam. Acele teorii nu erau adevărate, dar oamenii le tratau ca și cum ar fi fost. Oamenii de atunci nu se simțeau înapoiați; pur și simplu așa era viața. Oricine ridica glasul împotriva stării de lucruri părea nebun. Apoi s-a produs schimbarea de paradigmă a științei. Cei care puneau totul sub semnul întrebării - cercetători și gânditori implicați -, aceia care nu se mulțumiseră niciodată să ia „faptele” de la sine înțelese, au dovedit în sfârșit că analiza putea deschide poarta către o înțelegere mai profundă și mai adevărată a lumii.

Astăzi, știința a devenit noua autoritate. În unele cazuri, acest lucru salvează vieți. Chirurgii folosesc, de pildă, instrumente sterilizate pentru că înțeleg riscul contaminării, pe care confrății lor din vechime nu-l conștientizau. Dar nu ne putem opri din a pune în continuare întrebări doar fiindcă s-au produs anumite

progrese. Este momentul pentru următoarea schimbare de paradigmă. O afirmație precum „fiindcă așa spune știința” nu mai este suficientă ca răspuns când vine vorba despre boli cronice. Sunt cercetările științifice valabile? Cine le-a finanțat? Dimensiunea mostrelor a fost suficient de diversă? A fost suficient de amplă? Controalele au fost gestionate etic? Au fost luați în considerare suficienți factori? Instrumentele de măsurare au fost îndeajuns de avansate? Analiza bazată pe rezultate spune o poveste diferită față de cifrele în sine? Au existat judecăți părtinitoare? Măsurătorile au fost viciate de vreun factor de decizie din cadrul establishment-ului? Unele cercetări științifice se susțin strălucit. Altele, în schimb, vor da la iveală hibe: finanțări dubioase, plăți ilegale, dimensiuni prea reduse ale mostrelor, control necorespunzător. Ni se flutură prin fața ochilor termenul „știință” ca și cum ar trebui să ne plecăm în fața lui fără să punem vreo întrebare. Dar asta prea seamănă cu o ideologie autoritară, nu-i așa? Nu am ieșit din acest sistem de gândire atât de mult pe cât suntem încredințați că am făcut-o. Progresul nu are loc fără ca întregul cadru să fie pus sub semnul întrebării - iar în societatea noastră de astăzi nu ni se permite să punem sub semnul întrebării cadrul științific.

Direcțiile nu arată întotdeauna ca niște direcții. Adesea, ele se deghizează ca recomandări medicale solide. O mare parte dintre informațiile medicale care ni se oferă se repetă la nesfârșit sau, mai grav, devin un fel de „telefonul fără fir”. Trebuie să fim atenți când cineva ne transmite un mesaj cu o tendință anume, încât, atunci când ajunge la noi, mesajul este distorsionat. Pe vremuri, sursele primare de calitate erau standardul aur. Astăzi, în dorința extremă de a genera conținut, unele cercetări din bibliografia medicală de specialitate

se fac în grabă, fiind publicate pe baza unei singure surse care pare credibilă. Trebuie să examinăm interesele speciale ale celor care interpretează și postează. Și trebuie să punem sub semnul întrebării și rezultatele cercetărilor - putem avea încredere în ele?

Foarte adesea, știința este folosită ca un mecanism de atac. Această etichetare poate fi folosită pentru a distorsiona totul în favoarea unei anume părți. Să luăm de pildă războaiele din domeniul alimentației. Veganii îi înfruntă pe adepții dietei paleo apelând la știință. Adepții dietei paleo recurg tot la știință pentru a-i contrazice pe vegani. Ambele tabere folosesc studii spre a-și justifica teoriile-fiindcă se pot găsi studii pentru a certifica practic orice. (Mănânci ficat pentru a-ți ajuta propriul ficat? Există un studiu pentru asta. Apelezi la brânză ca la un aliment pentru longevitate? Există un studiu care demonstrează și acest lucru. Sunt aceste studii corecte sau manipulate? Vei decide singur, citind cartea de față). Când nici măcar știința nu mai este suficientă, participanții la războaiele dietelor apelează la partea emoțională a sistemului de credințe al taberei adverse. Veganii îi critică pe fanii paleo că ucid animalele. Aceștia ripostează, acuzându-i că se înfometează și își înfometează și copiii. O stare de sănătate mai bună nu ține nici de alegerea unei tabere și nici de ce ai adoptat ca sistem de credințe la un moment dat - chiar dacă este un sistem bazat pe rapoarte pe care le-ai citit în studii științifice. Ține de înțelegerea sarcinilor ficatului tău și de susținerea lui în realizarea acestor sarcini.

Nu vom ajunge acolo tratând știința ca pe un Dumnezeu și pe cei care îi pun la îndoială teoriile și descoperirile ca pe niște neghiobi. Știința medicală se îngrijește doar de știința medicală. Deși specialiștii din sănătate pot avea cele mai bune intenții, industria

medicinii în ansamblu nu se preocupă de o anumită persoană, ci doar de sine, întrucât are autoritatea de a se susține. Este o autoimplicare în cel mai cronic mod cu putință.

Hai să fim sinceri. Chiar și știința actuală din acele domenii pe care le considerăm concrete prezintă uneori fisuri. Dacă ai auzit despre oameni care revin la medic pentru înlocuirea protezelor de șold sau a plaselor de hernie, știi despre ce vorbesc. Acestea sunt obiecte tangibile, proiectate după standarde științifice exacte, apoi supuse unor testări științifice riguroase înainte de a fi utilizate, dar nici măcar acest proces științific de înaltă clasă nu a fost garantat. Anumite produse au dezvoltat probleme neprevăzute și o zonă a științei care părea indiscutabilă s-a dovedit supusă greșelii. Gândește-te, așadar, ce fel de incertitudine rămâne în înțelegerea științifică a bolilor cronice, a ficatului și a numeroaselor funcții ale ficatului. Acesta nu este un dispozitiv pe care-l poți ține în mână, măsura și analiza independent de restul corpului tău. Este o parte activă a corpului și știm cu toții că organismul uman reprezintă unul dintre cele mai mari miracole și mistere ale vieții. Iar știința este o activitate umană, una aflată în permanent progres, mai ales când acest progres implică decodarea corpului uman. Ea necesită constant vigilență, receptivitate și adaptabilitate, ca procesul să se deruleze cu adevărat.

Dacă nu ai avut niciodată probleme de sănătate, suferind ani de zile fără să primești vreun diagnostic pentru starea ta, sau dacă te simți prins într-un anumit sistem de credințe medicale, științifice sau nutriționale, sper că vei aborda cu sufletul deschis și curiozitate capitolele următoare. Sensul care stă la baza larg răspânditelor suferințe și simptome cronice din zilele noastre este mult mai mare decât a putut cineva să

descopere. Informațiile pe care le vei citi sunt diferite de oricare altă informație legată de ficat, vindecare sau probleme cronice de sănătate pe care ai văzut-o până acum. Aceste informații au ajutat zeci de mii de oameni în ultimele decenii.

Suntem cu toții implicați

Încă de când am început să împărtășesc informațiile transmise de Spirit, am fost binecuvântat să văd că ele înseamnă o mare schimbare pentru acești oameni. Odată cu publicarea cărții *Medium medical*, am fost mai mult decât impresionat să văd că aceste informații se răspândesc în lumea largă și ajută alte mii de oameni.

Am observat și că unele mesaje au fost manipulate, întrucât anumiți carieriști încearcă să se cațere pe scara faimei și a laudelor. Această abordare atinge inima oamenilor, nervul deschis al suferinței și profită de el.

Nu așa a fost menit să fie folosit harul pe care l-am primit. Spiritul este o voce pentru cei care au nevoie de răspunsuri, o sursă independentă de un sistem plin de capcane care au irosit, pe parcurs, atâtea vieți. Îmi place când oamenii devin experți în informațiile medicale pe care le împărtășesc și când răspândesc mesajul compasiunii în numele ajutorării frățești. Sunt atât de recunoscător pentru asta. Dar devine periculos când informațiile sunt amestecate și distorsionate de dezinformări la modă, schimbate suficient de mult cât să pară originale, sau chiar furate fățiș și atribuite unor surse aparent credibile, dar de fapt lipsite de adevăr. Spun asta deoarece vreau să știi să te protejezi, pe tine și pe cei dragi, de rătăcirile care pot apărea.

Această carte nu reprezintă repetarea unor lucruri pe care le-ai citit deja. Ea nu vorbește despre un sistem

de credințe care dă vina pe genele noastre sau spune că trupul nostru este vinovat pentru boli, nici nu pune accentul pe o dietă proteică la modă, pentru a preveni simptomele. Informațiile pe care ți le ofer sunt proaspete - constituie o perspectivă cu totul nouă asupra simptomelor care provoacă suferință atâtor oameni și o perspectivă la fel de nouă asupra felului cum te poți vindeca.

Înțeleg că ești circumspect. Avem tendința de a reacționa, de a judeca, deoarece asta facem noi, oamenii. Poate este un instinct care ne protejează în anumite circumstanțe; uneori, el ne călăuzește prin viață și ne ajută să răzvim. În acest caz, sper că-ți vei reconsidera atitudinea circumspectă. Poate că judeci prea aspru și riști să nu mai afli adevărul. Ai putea pierde astfel oportunitatea de a te ajuta pe tine însuși sau pe altcineva.

Așadar, pune-ți centura de siguranță și vino cu mine. Suntem toți implicați în această problemă care vizează însănătoșirea oamenilor și vreau să devii noul expert în sănătatea ficatului, îți mulțumesc că mă însoțești în această călătorie de vindecare și dedici timp citirii acestei cărți. Aflarea adevărului va schimba totul pentru tine și pentru cei din jurul tău - acum, când în sfârșit vei poseda comoara.

„Noi te vedem. Știm cu ce boli te confrunți. Și nu mai vrem să treci prin această suferință nici măcar un minut în plus”.

Partea I - ADEVĂRATA CHEMARE A FICATULUI TĂU

MEDIATOR MIRACULOS

Cap. 1 - Ce face ficatul pentru tine

O mică mulțime de turiști așteaptă pe chei să se imbarce pe vaporul care-i va duce în larg. Trăgându-se într-o parte, fotografa excursiei alege o poziție cât mai avantajoasă pentru a-i poza pe viitorii pasageri. Pe chip li se citește așteptarea, deși nici unul nu pare copleșit de bucurie. Vremea este rece și burnițează. Câțiva oameni au sărit peste micul dejun pentru a ajunge aici la timp și oricum nu a fost ideea lor să-și petreacă dimineața pe mare - au acceptat să le facă pe plac prietenilor și rudelor care au insistat că merită să se rupă câteva ore de viețile lor ocupate pentru a aprecia natura.

În larg, starea lor de spirit începe să se îmbunătățească. Briza îi trezește pe toți și, cu cât vaporul se îndepărtează de civilizație, cu atât problemele cotidiene sunt mai ușor de uitat. Câțiva pasageri se sprijină de balustradă, fermecați de valuri, întrebându-se dacă vor vedea motivul venirii lor acolo sau dacă această speranță, ca atâtea altele înaintea ei, îi va amăgi.

Și apoi se întâmplă. Ghidul grupului de turiști le cere să se uite către tribord - a fost zărită înotătoarea unei balene. Pasagerii se adună de-a lungul balustradei și câțiva arată spre locul unde au văzut înotătoarea, înainte ca aceasta să dispară sub apă. Mulțimea rămâne în așteptare. Trece o clipă, apoi alta. A meritat să mă ridic de pe scaun? se întreabă câțiva dintre ei, scrutând marea.

În cele din urmă, o bucată uriașă de piele lucioasă începe să iasă la suprafață și, odată cu ea, este pulverizată o erupție de stropi din oceanul sacru, când creatura magnifică își golește plămânii. Mulțimea inhalează aerul tonic și scoate un oooooh colectiv de uimire. Apoi urmează o exclamație puternică, atunci când balena apare iar și se rostogolește în apă, arătând o altă înotătoare înainte de a se scufunda din nou. Binecuvântatul animal mai rămâne alături de vapor câteva momente, iar exclamațiile de mirare continuă. În cele din urmă, balena își etalează coada lungă în aer, înainte de a-și pierde urma.

Toți pasagerii aplaudă. Fiecare tocmai a avut o profundă experiență religioasă. Fă-le câteva fotografii când coboară de pe vapor, compară-le cu cele „de dinainte” și vei vedea oameni schimbați radical, care acum par să plutească și își simt sufletele parcă pătrunse de lumina divină.

Știm cu toții că balenele există. Poate am privit vreun documentar despre natură, am văzut un articol sau un afiș inspirațional ici-colo. Însă nu auzim prea multe despre balene în viața noastră de fiecare zi. Dacă balenele se înmulțesc sau numărul lor scade îngrijorător, dacă poluarea le amenință sau dacă este un an excelent pentru migrație, toate acestea nu constituie principalele știri ale zilei. Balenele trăiesc departe de privirile oamenilor, iar oamenii de astăzi fac parte din cultura ce susține că „trebuie să crezi ca să vezi” sau „trebuie să vezi ca să apreciezi”. Ca să fim transformați de acești giganți blânzi trebuie să plecăm în căutarea lor. Ca să le înțelegem valoarea e necesar să vedem balenele de aproape.

Așa se întâmplă de multe ori și în viață. Gân- dește-te la cei care vor fi curând tați, stând în cabinetul de

ecografie lângă partenera lor de viață și văzând pentru prima oară imaginea fătului care crește în pânțe. Nivelul de conștientizare este deosebit de profund, generând niște emoții pe care nici hăinuțele de nou-născut, așezate în dulap, nici vitaminele prenatale de pe raftul bucătăriei nu le-ar putea trezi. Până să își vadă copilul pe monitor, ceea ce se întâmplă dincolo de suprafață putea fi doar imaginat de femeia care nu a simțit cum o altă viață crește în ea; sentimentul nu era atât de real.

Crezi sau nu, dar activitatea ficatului tău se ridică la înălțimea acestor miracole profunde și ascunse ale universului. Toate sunt pe același plan - creaturi acvatică cât dinozaurii, fenomenul nașterii și... ficatul tău.

O veritabilă verigă lipsă

Dar nu vei ști asta, fiindcă ficatul nu primește prea multă atenție. Dintre organele corpului uman, nu el este campionul popularității. La școală nu aflăm multe lucruri despre ficat și nu constituie subiectul unor titluri de presă senzaționale, așa cum se întâmplă, de pildă, cu creierul. În cazul creierului, putem atașa câteva diode pe cap și putem urmări undele cerebrale. Știm diferența dintre starea de veghe și starea de somn. Putem simți direct când trecem prin blocaje, prin probleme emoționale, anxietate sau depresie. Suntem familiarizați și cu efectele deteriorării mentale, atunci când căutăm simptomele demenței. Ni se reamintește așadar în atâtea feluri diferite de creierul nostru în fiecare zi, până într-acolo încât au apărut sintagme precum „hrană pentru creier”, „Folosește-ți creierul”, „Are un creier scilpitor”

sau situații când un om arată cu degetul spre cap și spune cu un zâmbet superior: „Totul este aici”.

Și inimii i se acordă multă importanță, fiindcă suntem zi de zi conștienți de ea. Îi simțim bătaile, simțim când ele sunt mai rapide sau când devin neregulate. Putem vedea modelele ritmului cardiac pe un monitor, depistând dacă ritmul cardiac se îmbunătățește în urma unui program de exerciții fizice. Vedem etichete cu „inimi mulțumite” pe rafturile magazinelor și încă din copilărie știm despre „inimi frânte”, dureri de inimă sau atacuri de cord, vedem inimioare expuse pretutindeni de Ziua îndrăgostiților sau ne împreunăm degetele în formă de inimă și iubim pe cineva „din adâncul inimii”. Spunem „asta îmi încălzește inima” și cântăm despre „o părticică din inima mea” sau putem avertiza o prietenă care și-a făcut un iubit „Nu-i dăruie încă inima ta”. Părinții care își privesc copilul intrând în prima legătură sentimentală se roagă ca inima acestuia să-i fie protejată.

Și alte părți ale corpului se fac cunoscute. Mușchii devin mai puternici și mai pronunțați când facem exerciții fizice sau mai mici și mai moi când petrecem zile întregi zăcând în pat. Pielea este o reflectare fidelă a ce se petrece cu viața noastră, fiind fie palidă, aspră ori iritată, fie strălucitoare. În privința plămânilor, vedem cum cușca toracică se extinde când tragem adânc aer în piept și se îngustează când expirăm. Deși fumatul era cândva o amenințare necunoscută, astăzi anunțurile de interes public privind pericolul fumatului și al cancerului pulmonar sunt vizibile pretutindeni. Vezica urinară își face simțită prezența când se umple; putem analiza culoarea și cantitatea urinei, iar durerile și senzațiile de arsură ne dau de știre că avem o infecție de tract urinar. Și organele digestive ne reamintesc

constant că sunt prezente. Putem simți când avem stomacul plin, îl putem auzi cum chiorăie când este gol și putem chiar examina conținutul reziduurilor eliminate. Știm să atribuim o valoare deosebită tuturor acestor organe și altora din corp deoarece ne este ușor să fim martori ai muncii lor susținute.

Dar există și ficatul - pe care nu-l vedem și la care nici nu ne gândim. Din câte știm, nici nu pare să fie acolo; mai curând ni se pare că este doar un cuvânt pe care l-am auzit în bucătăria bunicii, când făcea o umplutură cu măruntaie de curcan. Avem impresia că, dacă nu simțim ficatul așa cum simțim bătăile inimii, înseamnă că el nu poate lucra la fel de intens pentru noi ca aceasta. Și dacă nu-l simțim zbătându-se, atunci nu e nici o problemă cu el. Astfel, organul rămâne într-o categorie misterioasă. Ce face el cu adevărat în corp? E ușor să uităm chiar și că există.

Experții în medicină știu când ceva nu este în regulă în interiorul corpului. Ei știu când ceva dincolo de ceea ce poate fi văzut și simțit nu este bine. Ei asistă la o creștere a numărului problemelor de sănătate. Ei văd pacient după pacient descriind misterioase boli cronice, așa încât caută peste tot răspunsuri. Problema este însă că tocmai tendințele din medicină stau adesea în calea aflării adevărului.

O tendință recentă a direcționat resurse uriase de energie, timp și bani către glanda tiroidă. Am examinat această teorie populară în lucrarea mea precedentă, *Medium medical: Vindecarea glandei tiroide - Adevărul din spatele bolii Hashimoto, bolii lui Graves, insomniei, hipotiroidismului, nodulilor la tiroidă și bolii Epstein-Barr*. Tendința susține că afectarea tiroidei reprezintă explicația pentru o sumedenie de probleme, de la căderea părului la avorturi - iar în cartea respectivă am

examinat de ce această tendință este greșită. Deși tiroida constituie o parte incredibilă a corpului uman, glanda în sine nu este veriga lipsă capabilă să explice bolile cronice. Așadar, de multe ori, când vina este pusă pe seama tiroidei - sau a inimii, a sistemului digestiv ori a genelor - este vorba de fapt despre un ficat în suferință.

Ficatul este cel mai bun prieten pe care l-ai avut vreodată. El îndeplinește peste 2.000 de funcții cruciale care nu au fost încă descoperite de știința și cercetarea medicală. El lucrează din greu pentru tine, zi și noapte. Se pregătește din timp când știe că ai nevoie de un sprijin suplimentar și este mereu prezent să curețe după ce ai săvârșit greșeli pământești. Este un depozit, un filtru, un centru de procesare, un serviciu de reciclare a deșeurilor și multe altele. Este un scut care te protejează și te apără, indiferent de unghiul din care ai putea fi lovit. Are grijă permanent de tine - stingând incendiile, dezamorsând bombele, încasând gloanțele în locul tău, imobilizându-i pe tipii răi dinăuntru tău și prevenind dezastrele interne. După toate lucrurile prin care ai trecut prin viață, ficatul este motivul pentru care încă ești viu.

Întreabă un chirurg cum s-a simțit când a văzut prima oară un ficat viu. După toate acele cursuri din facultate și după citirea atâtor manuale, după ce a văzut imagine după imagine, după luni de practică în laborator, disecând cadavre, cum a fost pentru el să stea într-o sală de operații având în fața ochilor ficatul funcțional al unui pacient? Probabil chirurgul îți va spune că nu i-a venit să creadă ce vedea. Poate că n-a mai putut dormi în acea noapte din cauza agitației stârnite la vederea acelui organ misterios și maiestuos în elementul lui - agitație comparabilă, poate, cu cea declanșată de apariția unei balene misterioase și

maiestuoase. Și asta în condițiile în care chirurgul nu cunoaște decât o parte infimă din ceea ce face, de fapt, ficatul.

Acum vei ajunge să vezi ficatul într-o lumină cu totul nouă, să simți considerația acelui chirurg pentru ficat și să înveți multe alte lucruri. De aceea am scris această carte: ca să vezi în interiorul corpului și să faci cunoștință cu cel mai prețios aliat al tău, cel care a fost alături de tine tot timpul, cel care lucrează mai mult decât oricine. Ca să fim uimiți de miracolele naturii nu trebuie să ajungem în cele mai îndepărtate colțuri ale planetei; e suficient să privim înăuntrul nostru.

Ficatul în pericol

Dar dacă ești prea ocupat să examinezi miracolele doar de dragul miracolelor? În fața provocărilor cotidiene, când avem o mulțime de treburi presante de făcut, ce mai contează că ficatul reprezintă o manifestare strălucită a inteligenței corpului uman? De ce să ne pese atâta de ficat?

Avem deja atât de multe motive de îngrijorare. Trebuie să avem grijă ca familiile noastre să fie sănătoase și în siguranță, să dăm randament la serviciu, să ne păstrăm în formă, să evităm epidemia de obezitate, epidemia de depresie, bolile de inimă, îmbătrânirea prematură, să trăim cu o boală cronică, să moștenim o planetă poluată, să asistăm la extincția atâtor specii de animale, să înfruntăm un viitor incert... și lista poate continua la nesfârșit. Pe acest fundal încărcat ne trebuie suficientă energie să răzbim până la sfârșitul zilei. Așa că de ce să mai adăugăm ceva pe listă? De ce să ne împovărăm cu o preocupare suplimentară - dintre toate lucrurile, tocmai ficatul - când auzim constant că ar

trebui să nu ne mai stresăm, să simplificăm, să învățăm arta de a spune nu lucrurilor de care nu avem nevoie?

De ce? Deoarece ficatul nostru are probleme și trebuie să avem mai bine grijă de el. Deoarece descoperirea puterii ficatului tău - și puterea de a-l îngriji - schimbă totul. Deoarece ce-ar fi dacă ar exista un aspect al stării tale de bine pe care te-ai putea concentra și care te-ar ajuta în toate celelalte domenii ale vieții - și în plus ar avea grijă de problemele de sănătate emergente, despre care nici măcar nu știi că le ai? Fie și numai pentru că am înțelege câte simptome, afecțiuni și boli își au rădăcina în ficat - și nu mă refer doar la cancer, ciroză sau hepatită -, acesta s-ar afla în centrul atenției lumii medicale.

Vindecarea ficatului se referă și la inima ta, la creier, la sistemul imunitar, la piele și la sistemul digestiv. Se referă la a dormi bine, la echilibrarea nivelului de zahăr în sânge, la scăderea presiunii sangvine, la pierderea în greutate, la a părea și a te simți tânăr. Se referă la a avea mintea limpede, la a fi mai împăcat, mai fericit, la a fi capabil să te adaptezi mai bine acestor vremuri în permanentă schimbare. Să spui da susținerii ficatului reprezintă cea mai eficientă acțiune de pe lista ta de priorități. Un ficat sănătos este supremul element destresant, supremul aliat în lupta contra îmbătrânirii, supremul păzitor împotriva unei lumi amenințătoare. El este elementul-cheie al bunăstării mentale, emoționale, fizice și spirituale. Să-ți îndrepti atenția către ficat nu reprezintă proverbialul pai care i-a rupt spinarea cămilei, ci mâna salvatoare care a ușurat povara cămilei și i-a salvat viața.

Când oamenii caută iluminarea, se concentrează asupra creierului și a celui de-al treilea ochi, încercând să atingă un nivel superior de conștiință reducând la

tăcere conștientul sau să facă vizibil viitorul prin intermediul gândurilor, în cadrul acestui proces, ficatul este total ignorat. Dar în același timp putem dobândi, datorită ficatului nostru, un nivel mai ridicat de iluminare decât ai putea crede.

Cu toată concentrarea asupra sănătății planetei, nu putem scăpa din vedere propriile climate. Fiecare are o planetă pentru care trebuie să-și facă griji: propriul corp. Toată viața ta l-ai purtat după tine. Și așa cum știm că delicatul echilibru al planetei înseamnă că o verigă slăbită poate amenința integritatea întregului, la fel de mult contează să avem grijă de noi. Viețuitoare precum acele maiestuoase balene sunt importante? Ne pasă dacă ele vor dispărea? Desigur, speciile pe cale de dispariție contează și merită să fie protejate. Dar la fel de mult merită protejat și ficatul nostru suprasolicitat, împovărat până peste puteri, epuizat, stresat, amenințat. Nimeni nu vrea o lume cu oceane toxice și cu specii luptându-se să supraviețuiască în mijlocul poluării. Și nimeni nu vrea un corp cu sânge toxic și un ficat care se luptă din răspuțeri să-și îndeplinească numeroasele sarcini care te mențin sănătos.

Și totuși iată-ne aici, într-un moment al istoriei în care ficatul este periclitat. Propriul nostru mediu este îmbâcsit cu toxinele la care suntem expuși în viața de fiecare zi - de fapt corpurile noastre sunt într-o stare mai proastă decât planeta noastră - și ficatul poartă răspunderea dificilei sarcini de purificare. Imaginează-ți ficatul ca o balenă și sângele tău ca un ocean. Dacă oceanul se îngroașă din cauza poluanților - gândește-te la antibiotice, alte medicamente, pesticide, fungicide, produse de curățare, solvenți, plastic, deshidratare cronică, materie reziduală virală și bacteriană, grăsime reziduală din alimentele neproductive și multe altele -,

acelei balene îi va fi mult mai greu să se hrănească. Fără să apuce să ia nici măcar o pauză, balena se poate îmbolnăvi. Va ajunge să-i fie greu chiar să se înalțe la suprafața oceanului, ca să respire.

Oamenii au probleme cu ficatul. Azi este mai frecvent să ai un ficat compromis decât unul sănătos. Dacă aș merge într-o mulțime de 1.000 de oameni, 900 ar avea afecțiuni hepatice - și aproape nici unul nu va ști că este bolnav. Și asta fiindcă, după cum am menționat, ficatul este mai important decât își dau seama oamenii. Știința medicală a dedicat relativ puține cercetări ficatului, cu excepția domeniului transplantului hepatic, deci nu a predat studenților cât de legat este ficatul de starea precară a sănătății la nivel mondial. Comunitatea medicală nu a fost încă informată cu privire la tot ce face ficatul, la cât de multe afecțiuni, tulburări, boli, simptome ale vremurilor noastre reprezintă, de fapt, simptome cauzate de probleme hepatice, la ce anume îi este necesar ficatului pentru a fi sănătos, deci ea nu poate transmite mai departe aceste cunoștințe cruciale. Ficatul rămâne o necunoscută îndepărtată, precum Marea Pată de Gunoși din Pacific înainte să fi fost descoperită. (Și chiar și această descoperire rămâne un mister, câtă vreme nu știm cu adevărat ce zace în centrul său tulbure și ostil vieții). Fără să ne dăm seama, ne forțăm ficatul până la limita lui absolută de rezistență.

Dacă vrem să schimbăm ceva pe acest Pământ, trebuie să fim capabili să funcționăm. Simptomele bolilor ne limitează. Confuzia mentală, oboseala, luarea în greutate, tulburările afective sezoniere (SAD), iritabilitatea, hipertensiunea arterială, nivelul ridicat de colesterol, anxietatea, acneea, balonarea și constipația sunt experiențe atât de frecvente încât nici măcar nu te

mai gândești la ele ca la niște simptome ale unei alte cauze fundamentale - și totuși ele sunt adesea semnale date de ficatul care cere ajutor. Dacă nu știm cum să le oprim, ele ne dau înapoi, ne modifică viziunea asupra vieții și degenerază în situații mult mai periculoase. Problemele ficatului pot fi ca un dinte găunos, care continuă să fie ignorat până când provoacă o infecție profundă în maxilar.

Apoi există boli despre care știm că sunt grave și par aproape imposibil de oprit, ca diabetul, depresia, tahicardia, guta, eczemele, psoriazisul și cele generate de metilarea ADN-ului - fără să se știe că și ele sunt cauzate tot de ficat. Cât privește steatoza, icterul, hepatita, ciroza și cancerul hepatic, faptul că medicina știe că sunt legate de ficat nu dezleagă misterul din jurul lor. În plus, ca principal filtru și depozit nutrițional al organismului, ficatul este esențial în rezolvarea oricărei probleme de sănătate. Așadar, faptul că problemele ficatului au scăpat de sub control la nivel global ne pune pe toți într-o situație extrem de precară.

Nu exagerăm cu nimic spunând că, dacă fiecare om care trăiește la ora actuală pe Pământ ar avea un ficat sănătos, lumea ar fi un loc diferit. Boala nu ar face atâtea ravagii în rândul populației globului. Furia, mânia, lăcomia și violența n-ar fi subiectul știrilor de pretutindeni. Teama nu ar mai defini epoca modernă, lată cât este de legată sănătatea ficatului de însăși ființa noastră.

Și iată de ce ficatul nostru contează. Ca un vortex de mase plastice din ocean - sau ca o specie amenințată cu dispariția -, ficatul nu mai poate fi ignorat doar fiindcă nu pare real. El nu poate fi lăsat deoparte în numele unor obiective mai mărețe, precum salvarea planetei.

Aceste obiective mărește încep prin salvarea propriilor noastre vieți - și aceasta începe prin salvarea ficatului.

Curs despre ficat

Dacă știința și cercetarea medicală ar pricepe adevărata dimensiune a valorii ficatului, copiii ar învăța cunoștințele de bază despre ficat în același timp cu alfabetul și primele calcule. La liceu, Cursul despre ficat ar fi o materie obligatorie.

În schimb, noi ne supunem, involuntar, ficatul unor presiuni imense, încă de la o vârstă fragedă. Și ce se întâmplă când creștem și mergem la universitate? Pentru a-și alunga stresul, mulți studenți încep să bea, poate chiar să se drogheze, în vreme ce mănâncă pe apucate, se îndoapă cu cafeina și pierde noapțile. Toate acestea au repercusiuni negative asupra ficatului, fără ca ei să știe acest lucru - ceea ce este cumva o ironie, de vreme ce cunoașterea este scopul educației. Este ca și cum liceul ar fi un lung protest antifecat. Ne concentrăm atât de mult pe promisiunea unei minți tinere și pe dezvoltarea creierului - am face orice pentru a primi note „bune”, punctaje „bune” și pentru a avea într-o zi o carieră „bună” - încât aceste performanțe pot fi atinse în dauna ficatului. Dar ce mai înseamnă această carieră strălucită dacă ficatul devine suprasolicitat și te împiedică să funcționezi optim sau dacă ficatul se îmbolnăvește atât de rău încât îți pierzi slujba pe care te-ai străduit atât de mult să o obții? Toate aceste atestate și certificări nu pot ajuta să te dai jos din pat când oboseala și alte simptome te vor doborî.

În adâncurile minții noastre știm că excesul de băutură poate dăuna ficatului. Am auzit de termeni precum ciroză, hepatită, insuficiență hepatică, icter,

cancer hepatic și nivel ridicat de enzime hepatice, poate am întâlnit și noțiunea de febră hepatică sau ni s-au oferit suplimente pentru funcția hepatică de către un practicant al medicinei alternative. Și am auzit cu toții despre consumul de ficat animal - care se întâmplă să fie unul dintre cele mai groaznice lucruri pe care le poți face pentru ficatul tău (dar mai multe despre acest lucru ceva mai târziu). Pentru mulți, cam acestea sunt lucrurile pe care le asociem cu ficatul. Ficatul s-a bucurat de mai multă atenție în mitologia antică decât în medicina modernă.

Există încă multe cunoștințe fundamentale care așteaptă să fie descoperite. În Facultatea de Medicină nu se acordă mult timp învățării anatomiei ficatului și părților sale funcționale - asta dacă nu cumva vrei să devii chirurg sau hepatolog ori dacă alegi un curs opțional în domeniul transplantului hepatic. Dar chiar și atunci nu înveți despre esența acestui organ. Nu înveți despre cum are grijă el de purtătorul lui. Resursele disponibile sunt ca niște fire de nisip pe o plajă imensă.

Ce am învăța dacă am primi educația despre ficat pe care ar trebui să o primim? Mai întâi, am descoperi că ficatul este un veritabil cal de povară, cu mii de funcții, cele mai importante urmând a fi explorate în celelalte capitole din Partea I:

- Procesarea grăsimilor și protejarea pancreasului
- Stocarea glucozei și a glicogenului
- Stocarea vitaminelor și a mineralelor
- Dezarmarea și reținerea materialelor nocive
- Monitorizarea și filtrarea sângelui
- Protejarea organismului prin intermediul sistemului imunitar hepatic.

În toate aceste funcții, misiunea ficatului este de a te menține în echilibru, ceea ce nu este puțin lucru într-o lume atât de dezechilibrată. Muncești din greu, până la punctul în care te simți extenuat? Te simți vreodată sub presiune? Simți că niciodată nu primești recunoaștere pentru munca ta? Înmulțește toate acestea cu 20 și tocmai ți-ai descris ficatul. Ai putea munci din greu peste program, cu cinci slujbe și 100 de responsabilități, dar ficatul tău tot ar munci mai mult decât tine. Să-ți apreciezi ficatul pentru această capacitate constituie un important pas înainte către conviețuirea în deplină armonie cu el - este ca și cum partenerul tău de viață ar recunoaște că faci nenumărate corvoade casnice, fără să-ți mulțumească.

În cadrul unei educații ideale despre ficat, am descoperi, totodată, că ficatul este nu doar un cal de povară, ci și unul de război. Așa cum vom descoperi în Partea a II-a și în Partea a III-a, ficatul este gata să lupte pentru tine în orice moment și acționează constant pentru a-ți apăra celelalte organe. De fapt, poate că el luptă pentru tine chiar acum, împotriva unor otrăvuri și agenți patogeni precum radiațiile, metalele grele toxice, DDT și explozia virală, la care suntem expuși adesea zilnic, precum și împotriva alimentelor și ingredientelor neproductive care-și fac loc în dieta noastră. Aceste bătălii ale ficatului se manifestă adesea sub forma simptomelor și a bolilor, deci tot ce trebuie să facem este să decodăm corect mesajul pe care vor să-l transmită nivelul ridicat de zahăr sau de colesterol în sânge, ori confuzia mentală. Dacă vom înțelege, de pildă, că o luare inexplicabilă în greutate reprezintă semnul unui ficat încărcat, iar nu lenea și nici un metabolism lent, ne vom putea schimba radical perspectiva asupra vieții. Dacă te lupți cu afecțiuni ca eczeme, gută sau diabet, trebuie să

știi că nu este vina ta. Descifrează misterul și nu vei mai fi obligat să lupți.

În fine, ca parte a supremului antrenament pentru ficat, vom descoperi că îngrijirea și hrănirea ficatului sunt esențiale. A existat vreun moment când te-ai simțit rupt în bucăți? Când ai avut nevoie de odihnă? Când ai simțit nevoia să fii oblojit și mângâiat în timp ce-ți reveanei din bătăliile vieții? Exact asta îți cere ficatul tău. Așadar, în Partea a IV-a vom vedea cum poți să redai liniștea ficatului când este copleșit - și vei afla și modalități simple, dar puternice, de a-l îngriji în viața de zi cu zi, pentru a preveni apariția problemelor de sănătate. Ficatul are puteri de vindecare și de regenerare incredibile și este misiunea ta să le exploatezi.

Cel mai bun prieten pe viață

Când devii expert în propriul ficat, viața ți se va părea nouă, veselă și strălucitoare. Nu este vorba doar de sentimentul de ușurare la gândul că ai recăpătat controlul și ți-ai redescoperit abilitatea de a te vindeca, ci și de faptul că ficatul este intim legat de starea ta de bine emoțională, pe care o vom explora mai în detaliu în cartea de față. Intrând în contact direct cu ficatul tău vei reuși să intri în contact cu șinele tău, cu cine ești cu adevărat la nivel sufletesc. Nu este lecția pe care am învățat-o în timp ce creșteam și totuși este o adevărată comoară: dacă vrei mai multe miracole, magie și fericire în viața ta, armonia ficatului este cheia. Cum ficatul îți este cel mai bun prieten, efectele sunt reciproce. Felul cum te simți îl afectează pe acest prieten și felul cum se simte el te afectează pe tine. Fără să știm, noi punem presiune pe acest prieten. Ridicăm obstacole în calea lui și astfel ne doborâm pe noi înșine. Acționează alături de

prietenul tău, nu împotriva lui, și toate acestea se vor schimba.

Dacă ești obosit și frustrat și uneori te simți singur, dacă ai impresia că te târăști prin viață, dacă te simți mereu amenințat, nu uita că ficatul este de partea ta, total loial și așteptând răbdător momentul când îi vei vedea adevărata valoare. Ești pe cale să înveți mai multe despre ficatul tău - și despre ce poate face el pentru tine - decât ai fi putut crede vreodată.

Așadar, pregătește-te de această călătorie. Este timpul să ne îndepărtăm de țărm și să vedem lucrurile din adâncul nostru, așteptând ca ele să se dezvăluie, astfel încât să înțelegem mai bine natura vieții. Este momentul să îți plătești datoria față de cel mai generos dintre organe. Este momentul să îți salvezi ficatul, ca el să te poată salva pe tine.

Cap. 2 - Ficatul adaptogen

Procesarea grăsimii și protejarea pancreasului

Ficatul este singurul organ din corpul tău cu adevărat adaptogen. Deși creierul are uimitoare capacități de adaptare în anumite situații, când mintea, corpul, spiritul, sufletul și mediul își unesc puterile în beneficiul unei persoane deosebite, pentru ficat nu contează cine ești sau cum ești perceput - când este bine îngrijit, ficatul are abilitatea de a se adapta la orice situație.

Te-ai confruntat vreodată cu o interacțiune în cadrul căreia, oricât de mult te-ai străduit, nu te-ai putut face înțeles de partenerul de discuție? Aceasta se întâmplă deoarece creierul anumitor oameni nu se poate adapta la anumite situații, lată de ce la puțin timp după ce un nou angajat începe să lucreze, șeful lui, care a observat ce poate și ce nu poate acesta să facă, are tendința de a-i încredința doar anumite sarcini. Oricât de mult am considera creierul nostru ca fiind adaptabil la orice, trebuie să muncim mult ca să-l determinăm să se adapteze, iar creierul unor oameni se adaptează mai ușor decât al altora. De aceea auzim adesea expresia: „Caută să-ți intre bine asta în cap!”

Ei bine, ficatul se poate adapta mai ușor. Pe loc, la timp și fără costuri, el se adaptează fără ca măcar să îți dai seama că a reușit să facă asta. El trece neîncetat de la o sarcină la alta cu mare rapiditate și își duce la îndeplinire diferitele funcții chimice fără să pună întrebări. Un angajat nou are nevoie de multe săptămâni ca să se adapteze și în acest răstimp va pune milioane de întrebări și se va confrunta cu nenumărate provocări

în încercarea de a-și determina creierul să se adapteze. Chiar și când urmezi un nou traseu către serviciu vei avea nevoie de luni ca să te obișnuiești cu el. Nu așa stau lucrurile cu ficatul. Nu e necesar să țipe nimeni la tine: „Caută să-ți intre bine asta în ficat!”

Când este susținut, ficatul are capacitatea de a elibera și reține, după bunul plac. Dacă răcești, ficatul va crea căldură pentru a te încălzi; dacă te înfierbânți, el va prelua căldura excesivă, pentru a te răcori. Dacă alergi la maraton, ficatul va elibera fiecare particulă de glucoză stocată pentru a te ajuta să treci linia de sosire. Dacă bei prea multă apă și-ți diluezi compoziția sângelui, ficatul va absorbi apa în exces ca un burete. Dacă inspiri fum de țigară, ficatul îți va absorbi din fluxul sangvin substanțele chimice nocive generate de fumat. Dacă mănânci o friptură uriașă cu cartofi prăjiți, apoi o felie de tort de ciocolată, ficatul va procesa și descompune acizii grași omega-6 denaturați sau trans pentru a te proteja. Dacă înoți în mare și un val uriaș te cuprinde și te azvârle

În larg sau un vârtej te trage în adâncuri și nu-ți mai dă drumul, ficatul va elibera adrenalina din băncile lui de stocare, pentru a-ți da puteri supraomenești și șansa de a te salva.

Și nu doar atât: ficatul tău este și o bancă de date. Este ca un al treilea creier, alături de al doilea creier din organism, glanda tiroidă. Dacă în prima zi de vineri a fiecărei luni ieși cu prietenii și te răsfeți cu băutură, aripioare picante și tiramisù, ficatul își amintește când este ziua de răsfăț și se pregătește din timp pentru ea. Dacă mănânci pizza în fiecare weekend, ficatul știe. Dacă obiceiurile tale alimentare par imprevizibile, ficatul depistează natura sporadică a acestui comportament. Ficatul are o memorie mai vastă decât creierul. Așadar,

ceea ce ți s-ar putea părea o alegere alimentară întâmplătoare, făcută pe moment-de exemplu, fără să-ți dai seama, mănânci un cheeseburger dublu cu șuncă în prima zi rece a anului sau îți scoți familia la un grătar în ziua în care ți se restituie deducerile din impozit - e foarte probabil ca acest lucru să corespundă unui tipar pe care ficatul tău l-a înregistrat de-a lungul anilor în membranele lui de memorie, care rămân nedescoperite de știința și cercetarea medicală. Nu-ți poți păcăli ficatul, nu-l poți depăși ca inteligență și nu-ți poți aminti mai mult decât își poate aminti acesta. Memoria ficatului nu este ca memoria creierului, care adesea îți joacă feste. Memoria ficatului nu dă rateuri niciodată și nu te înșală. Ceea ce ai putea simți că este o cale nouă ar putea fi de fapt repetarea unui plan de alimentație pe care l-ai mai încercat în urmă cu cinci ani și de care ai uitat - însă ficatul i-a reținut datele. Dacă o anumită alegere este cu adevărat întâmplătoare - poate, pentru prima oară în viață, mănânci la micul dejun un cheeseburger cu șuncă -, ne întoarcem la natura adaptogenă a ficatului, care îl pregătește să reacționeze instantaneu la nevoile tale. În același timp, el documentează acest mic dejun nou, întâmplător, și așteaptă cât este necesar să acumuleze noile informații pe care le va folosi la următorul mic dejun surpriză.

Procesarea grăsimilor

Grăsimi bune, grăsimi rele, conținut redus de grăsimi, non-grăsimi, grăsimi saturate, grăsimi nesaturate, grăsimi trans, grăsimi sănătoase, acizi grași omega - e suficient să te ia amețeala în fața atâtor denumiri. Știm că grăsimile constituie unul dintre cele mai importante subiecte din domeniul sănătății și totuși,

cu atâtea cuvinte care conțin termenul „grăsimi”, acumulate de-a lungul anilor, și cu atât de multe sfaturi contradictorii, cum să mai știi ce este bine și ce este rău pentru tine și familia ta? Privind retrospectiv la îndelungata istorie de tendințe medicale în privința sănătății care au înșelat oamenii în atâtea și atâtea moduri, trebuie oare să credem că ideile la modă de astăzi au găsit soluția tuturor problemelor? Dacă ne lăsăm în seama tendințelor, nu vom obține niciodată un răspuns pe care să ne putem bizui, deoarece valul opiniei publice se va schimba mâine și apoi se va schimba iarăși poimâine și așa mai departe.

Așadar, dacă vrem într-adevăr să înțelegem adevărul și să luăm deciziile corecte, trebuie să pășim pe teren ferm și să acordăm puțin timp examinării felului cum corpul procesează grăsimile - ceea ce înseamnă să cercetăm ficatul, deoarece el este practic centrul de procesare pentru tot ce intră în corpul tău, iar procesarea grăsimilor constituie una dintre sarcinile lui de bază. Ori de câte ori consumi grăsimi, ficatul secretă bilă pentru a le descompune și a le distribui în corp, ca sursă de energie.

Acest lucru este mai complicat decât pare. Sunt necesare cantități diferite și compoziții complexe ale bilei pentru diferitele mâncăruri și diferitele niveluri de grăsimi, de aceea ficatul trebuie să se raporteze la propriile puteri de memorare și de adaptare pentru a se pregăti și a reacționa la aportul lipidic de la fiecare masă. Nu uita că, atunci când nivelul bilei crește, acest fapt te ajută pe moment, deși nu este ceea ce ți-ai dori să se repete pe termen lung. Este începutul slăbirii unui ficat care deja ar putea fi supus provocărilor venite din partea altor factori nocivi (toxine, otrăvuri și patogeni).

Nivelurile de alertă ale ficatului cuprind următoarele categorii:

- **Cod verde:** Este compoziția bilei, necesară pentru o dietă alcătuită din 15% grăsimi sau mai puțin, provenind din surse sănătoase, ca avocado, nuci, semințe, măslina, anumite uleiuri (de măslina, de cocos și din semințe de cânepă), pulpă de cocos, lapte de cocos, unele soiuri de pește, vânat și lactate neprocesate. (Deși poate ai citit în alte cărți ale mele că lactatele neprocesate hrănesc virusurile, nu înseamnă că ficatul nu este capabil să descompună corespunzător unele tipuri de lactate). Codul verde înseamnă și că restul dietei include multe fructe, verdețuri, legume, cartofi, dovleac și, dacă dorești, mei și unele rădăcinoase. Astfel, ficatul este capabil să creeze compoziția necesară de bilă în cursul activității sale normale, nu într-o stare de panică, luptă și tulburare.

- **Cod galben:** Apare când dieta este alcătuită din 15% grăsimi sau mai puțin, unele dintre aceste grăsimi provenind din surse neproductive, așa cum vom vedea în capitolul 36. În acest mod, ficatul trece la un nivel scăzut de alertă, crescând producția de bilă cu până la 5%, ajustând în același timp compoziția bilei pentru a crea un amestec mai acid, cu niveluri de sodiu mai ridicate, mai mulți aminoacizi și compuși chimici enzimatici. Această funcție chimică, necunoscută științei și cercetării medicale, creează un agent degresant.

- **Cod portocaliu:** Când dieta este alcătuită din 15-30% grăsimi, provenind din surse sănătoase, starea de alertă a ficatului crește la un alt nivel, ca o recunoaștere a faptului că această cantitate de grăsime consumată nu este sustenabilă pentru o stare optimă de sănătate. Nivelurile bilei cresc cu până la 10% pentru a-ți proteja

pancreasul de stresul care l-ar putea afecta și pentru a-ți garanta longevitatea.

- **Cod portocaliu-plus:** Când dieta cuprinde între 15 și 30% grăsimi, cu unele grăsimi provenind din surse neproductive, ficatul își sporește eforturile pentru a face față situației, crescând producția de bilă cu până la 15-20%.

- **Cod roșu:** O dietă care conține între 30 și 40% grăsimi, provenind din surse sănătoase, determină ficatul să lucreze aproape de capacitatea maximă pentru a se adapta la un nivel superior de fluid biliar și săruri biliare, ca să permită descompunerea și digerarea grăsimilor în încercarea de a-ți proteja longevitatea. Producția de bilă crește cu până la 20-25%, iar ficatul eliberează un compus chimic ca o cerere de avertizare, pentru mai mult sodiu din fluxul sangvin, încât să poată ajuta compoziția bilei prin includerea unei cantități sporite de agent degresant. De asemenea, ficatul eliberează calciu în bilă pentru a proteja mucoasa duodenului și restul tractului intestinului subțire de acest degresant mai puternic.

- **Cod roșu-plus:** Ce se întâmplă când o dietă conține 30% sau peste 30% grăsimi și când o parte din acestea provin din mâncăruri prăjite, uleiuri de gătit râncede, untură, slănină, grăsimi saturate și altele asemenea? Aceasta lansează ficatul într-un mod adaptogenic total, în care își utilizează toate resursele pentru a produce niveluri extraordinare - o creștere de până la 50% sau mai mult - ale celui mai dinamic fluid biliar cu putință, încât sângele tău să nu se îngroașe prea mult din cauza acestui aport lipidic. Ficatul își ia libertatea de a porni la război și de a-și furniza provizii nesfârșite de bilă, dacă este necesar. El face practic tot ce ți-ai putea imagina, și în acest caz „tot” înseamnă chiar tot ce poate fi inclus în

această bilă! De aceea se numește Cod roșu-plus, un pas mai departe față de Codul roșu. Este o situație frecventă când cineva urmează o dietă ketogenică. Aceasta ar putea însemna o dietă bazată pe proteine vegetale sau pe proteine animale și nu are legătură cu taberele existente în războaiele dietelor din zilele noastre. Indiferent ce dietă urmezi, situația bilei are legătură cu necesitățile ficatului și cu reacția acestuia la o dietă menită să epuizeze glucoza din organism prin folosirea preponderentă a grăsimilor ca sursă calorică. În acest scenariu, ficatul încasează gloanțe pentru tine, făcând tot posibilul pentru a-ți subția sângele prin descompunerea și eliminarea tuturor acelor grăsimi și împiedicându-le să-ți afecteze inima și pancreasul. Rezervele de bilă se vor epuiza într-un final, ca și capacitățile ficatului de a produce bilă, precum și abilitatea lui de a realiza anumite funcții chimice, cum ar fi formarea de degresanți extrem de acizi, apoi eliberarea de mari cantități de oxigen pentru a-ți proteja mucoasa intestinelor. Cu timpul, ficatul își va pierde rezervele de calciu și de alte minerale prețioase.

După cum poți vedea din această listă, nu totul se rezumă la grăsimi „bune” contra grăsimi „rele”. Deși alegerea grăsimilor din surse sănătoase constituie un prim pas important, el nu este singura garanție că vei fi protejat - contează și nivelul grăsimilor. Și nu se reduce totu la mărimea corpului tău. Chiar dacă ești suplu și faci cu regularitate exerciții fizice, este posibil să te încadrezi în categoria Codului roșu-plus dacă dieta ta se bazează predominant pe grăsimi. Ficatul tău este mai departe nevoit să se epuizeze producând bila necesară apărării corpului de răul pe care ți-l faci singur și poți ajunge să plătești prețul printr-o creștere masivă în

greutate către bătrânețe, precum și prin alte complicații ale sănătății ficatului.

Cum te-ai simți dacă într-o dimineată, după ce te trezești, te speli și te îmbraci frumos pentru ziua care urmează, intri în bucătărie și te pomenesti cu o găleată de ulei aruncată peste tine? Părul, fața, hainele, toate sunt îmbâcsite de ulei. Va trebui să renunți la orice plan, să urci iar scările, să-ți faci iar duș și să-ți schimbi toate hainele - și abia după aceea vei fi gata să înfrunți din nou treburile de peste zi. Apoi să spunem că mergi la birou și, la prânz, cineva îți mai toarnă o găleată de ulei în cap. Va trebui să te întorci acasă și să te cureți - luând totul de la capăt a treia oară în ziua respectivă. Și cum te-ai simți dacă, seara, după ce te-ai așezat la masă pentru a savura o cină delicioasă, ți se aruncă în cap altă găleată de ulei? Cu picăturile șiroind, va trebui să te oprești din ce făceai și să intri iar sub duș pentru a curăța murdăria. N-ar fi deloc o zi amuzantă. Ar putea fi groaznică. Ai petrece mai mult de jumătate din zi încercând să cureți mizeria de pe tine și de pe haine, iar la finalul zilei ai fi extenuat, stresat și iritabil.

Exact așa se simte ficatul când fiecare masă pe care i-o oferi dă pe din afară de grăsimi. Un mic dejun cu prăjeli și grăsimi, urmat la prânz de o salată scăldată în ulei și „încununat” de o cină cu pui prăjit, pizza, brânză la grătar sau un sendviș uriaș cu șuncă, salată, roșii și maioneză face ficatul să lucreze la capacitate maximă. Nu contează dacă micul dejun e format din două felii de șuncă, două ouă de la găini tratate cu antibiotic, prăjite în unt de vacă tratată cu hormoni și pâine albă prăjită și unsă cu unt sau din două felii de șuncă organică, de porc crescut la fermă, două ouă organice gătite în ulei de cocos organic, ghee sau unt provenind de la vaci hrănite cu iarbă proaspătă. Când vine vorba despre procesarea

grăsimilor, ficatului nu îi pasă. Îi pasă din alte motive de pesticide, hormoni și metale grele, dar în ce privește raportul grăsimilor, chiar nu contează. Chiar și când conținutul de grăsimi al unei mese provine din surse naturale, convenționale și organice, ficatul tot va fi suprasolicitat.

De altfel, să spunem că una dintre marile erori ale industriei alimentare este legată de măsurarea nivelului de grăsime din alimente. Conținutul de grăsimi din mâncărurile tale preferate nu este ceea ce crezi; dacă ai avea propriul mod de a testa câte grame de grăsime sunt într-o porție din bucătăria ta, ai fi foarte surprins. De exemplu, nu există doi pui identici. Fiecare pachet vândut de o companie care vinde carne de pui ambalată va conține o listă cu aceleași informații despre nutrienții conținuți, dar nu și cantitatea exactă de grăsime a aceluia pui. Nici o bucată de carne de porc, nici o conservă de ton, nici un borcan cu unt de arahide, nici o cutie de hummus nu este identică cu alta; ce vezi pe etichetă este doar un raport generalizat al conținutului de grăsime. Ai putea crede că vei consuma 6 grame de grăsime, cât scrie pe ambalaj, când de fapt tu consumi 12 grame sau chiar mai mult. În privința măsurării grăsimii, totul este ca un joc de fotbal fără reguli, ceea ce înseamnă că ajungem să consumăm mai multă grăsime decât ne dăm seama. Este o altă eroare sistemică, înrădăcinată.

Procesarea unora dintre grăsimile sănătoase se face tot în numele datoriei față de ficat. Un gram în plus de grăsime și ficatul va deveni supus presiunii - pentru el nu mai este un galop de sănătate. Ficatul nu se trezește dimineața spunând: „Mi se pare o zi excelentă pentru a procesa multe grăsimi” așa cum nici tu nu spui la prima oră: „Mi se pare că este o zi grozavă ca să fac patru dușuri și să murdăresc trei rânduri de haine”.

Bombardamentul unei diete bogate în grăsimi necesită timp și energie din partea ficatului, deoarece va fi constant pus pe modul „curăță de trei ori”. Și aceasta iar și iar, an după an. Iată de ce ficatul trebuie să folosească o mentalitate similară creierului, pentru a gândi și planifica lucrurile înaintea ta. Când el știe că ești pe cale să-ți încâlci unele dintre propriile legi alimentare, poate aduna rezerve bogate de bilă puternică, pentru a face față situației. Curățarea permanentă a mizeriei nu este un lucru ideal și totuși pregătirea reprezintă unul dintre puținele moduri prin care ficatul poate continua să funcționeze - împiedicând totodată restul organismului să clacheze. Ficatul nu poate fi suprasolicitat la nesfârșit.

Protejarea pancreasului

Iar această concluzie ne aduce la motivul tuturor acestor acțiuni de procesare a grăsimilor: De ce ficatul trebuie să treacă prin toate acestea? De ce nu ia o pauză, cel puțin o vreme? De ce nu cedează o parte din sarcini altui organ? Ficatul execută această funcție chiar și când ea îi consumă aproape toate rezervele, toată energia și vitalitatea, deoarece are un obiectiv mai înalt: să-ți salveze viața.

Totul începe cu oxigenarea. Ficatul simte dacă ești în Cod verde, Cod roșu-plus sau între aceste două stări, urmărind atent nivelurile de oxigen din fluxul sangvin. Cu cât vom consuma mai multe *grăsimi radicale* - adică majoritatea aportului caloric din hrana noastră provine din grăsimi, fie ele sănătoase sau nesănătoase - cu atât vor pătrunde în fluxul sangvin mai multe asemenea grăsimi și va exista mai puțin oxigen. Când ficatul simte aceste niveluri mai scăzute de oxigen, trece pe modul

„producție de bilă”, pentru a descompune și a dispersa acele grăsimi și a subția sângele - mai ales fiindcă oxigenul îți hrănește creierul și inima. Fără oxigen, aceste organe nu-și pot exercita cu ușurință funcțiile, ci vor munci din greu. Așadar, când aderăm la un sistem de credințe alimentare și încercăm una dintre acele diete bogate în proteine - care sunt și bogate în grăsimi (aproape fiecare dietă bogată în proteine este bogată în grăsimi, indiferent că ți se spune sau nu asta și indiferent că e vorba despre o dietă vegetariană, vegană, bazată pe proteine animale sau orice regim intermediar) - fără să ne dăm seama vom priva creierul și inima de oxigen, chiar dacă vom efectua exerciții fizice, și, implicit, vom supune ficatul unor presiuni inimaginabile.

Un alt motiv major pentru care ficatul este dedicat realizării activităților sale îl reprezintă protejarea pancreasului. În vreme ce ficatul este un cal de povară și un cal de război, pancreasul este delicat ca o floare. Una dintre funcțiile acestei flori este să-și producă nectarul vital, hormonul numit insulină, spre a regla nivelul zahărului din sânge. Ficatul încearcă să protejeze organismul de excesul de grăsime, căci altfel pancreasul ar prelua șocul, forțat să producă tot mai multă insulină, devenind în cele din urmă haotic în producerea acestui hormon și poate chiar pierzându-și total abilitatea de a produce insulină. Fără insulină, ne îmbolnăvim de diabet.

Ficatul muncește din greu să descompună și să distribuie grăsimile cât mai repede, ca acestea să nu pătrundă în sânge și astfel să împiedice funcționarea organelor sau a sistemului nervos sau, indirect, să afecteze ori să stânjenească pancreasul, provocând diabet. Cu abundența de grăsimi radicale din dieta

aproape fiecărui om modern, ficatul nu ne poate proteja în totalitate de grăsimea în exces. Copleșit, el distribuie o parte din excesul de grăsime către sistemul limfatic. Acest mecanism de protejare a creierului și inimii pune grăsimile în suspensie în fluidul limfatic, deși situația nu e chiar roz. Când grăsimile sunt pompate prin sistemul limfatic, sistemul imunitar devine mai slab și celulele ucigașe albe nu mai pot înfrunta virusurile, bacteriile și toxinele la fel de bine pe cât ar trebui să o facă în interiorul sistemului limfatic. Nu este vina ficatului sau a sistemului imunitar; vinovate sunt grăsimile libere pe care am fost învățați să le consumăm toată viața.

Cu cât vor ajunge mai multe grăsimi în fluxul sangvin, în organe, în tractul digestiv și în fluidul limfatic, cu atât mai multă insulină va fi necesară pentru a încerca să forțeze zaharurile să depășească saturația de grăsimi și să poată pătrunde în celule, iar organismul să poată funcționa. Când fluxul sangvin este plin de grăsimi, de exemplu, sistemul nervos începe să sufere de foame, deoarece el funcționează pe bază de zaharuri (plus săruri minerale) și glucoza nu-și mai poate găsi cu ușurință drum spre nervi din cauza grăsimii, încercarea de a transporta glucoza dăătoare de viață către organe, mușchi și sistemul nervos, întâmpinând totodată rezistență din partea grăsimii în exces, constituie adevăratul sens, necunoscut, al sintagmei „rezistență la insulina”.

Pancreasul nu doar că secretă insulină în exces când zaharurile și carbohidrații sunt consumați. Dacă ai un nivel ridicat de grăsimi în sânge din cauza unei diete bogate în grăsimi și te hrănești cu grăsimi, legume și sucuri verzi, pancreasul va produce la fel de multă insulină, iar rezistența la insulină va continua să se

manifeste, chiar și fără un aport de carbohidrați. Doar că simptomul nu se va manifesta decât când îți va fi poftă să mănânci paste sau pâine sau ceva dulce și acei carbohidrați vor pătrunde în fluxul sangvin, caz în care testele de zahăr în sânge vor indica o problemă. Toată lumea va susține că de vină sunt carbohidrații, când realitatea este că nu carbohidrații sănătoși reprezintă problema; ei sunt ca lumina ultraviolet a unei echipe de criminaliști care *indică* adevărata problemă. Știi despre ce vorbesc? Despre lampa albastră care face vizibile petele de sânge de pe pereți și fluidele corporale de pe podea. Aprinde-o și brusc îți vei da seama că nu stai într-o cameră cochetă și curată de hotel, ci în mijlocul scenei unei crime. Nimeni nu dă vina pe lampă. Știm că lumina adevărului lucrează ca noi să rezolvăm misterul, nu împotriva noastră, atunci când dezvăluie un secret. Astfel trebuie să ne gândim și la carbohidrații sănătoși: ca la niște eroi, nu ca la niște răufăcători. Ei doar indică momentul în care nivelul ridicat de grăsime a creat o scenă a crimei.

Dacă raportul grăsimilor dintr-o dietă ar fi scăzut și am consuma mai multe alimente precum dovleci, cartofi dulci, cartofi, dovlecei, zucchini, fructe de pădure și alte fructe, rezistența la insulină s-ar reduce și nivelul zaharurilor din sânge ar deveni mai echilibrat. Pancreasul ar fi cruțat de secreția suplimentară de insulină. Nu uita: zaharurile și carbohidrații naturali, sănătoși, nu sunt inamici, ci prieteni. Grăsimea în exces devine atunci bătăușul de pe terenul de sport al școlii.

Eliberează-ți ficatul

Te-ai luptat vreodată pentru o persoană sau pentru o cauză care a fost importantă pentru tine? Acum ai

perspectiva de a vedea că și ficatul tău este la fel de important. Când știi că în fiecare zi ficatul luptă pentru tine, poți începe să lupți alături de el. Nu mai este o bătălie nevăzută. Poți lupta pentru ficatul tău, caz în care nici bătălia nu va fi imposibil de câștigat. Poți îndepărta unele dintre circumstanțele care l-au pus în primul rând în defensivă și îi poți oferi puțină relaxare, ici-colo, cu unele dintre sugestiile pe care le vom explora în Partea a IV-a. Nu trebuie să-ți schimbi total stilul de viață. Nu trebuie să devii obsedat de grăsimi. Conștientizarea înseamnă totul. Știind că o anumită alegere alimentară are un anumit efect, poți depăși situația punând tu însuși condițiile - pe deplin informat. Alegere după alegere, vei ajunge să iei propriile decizii, în loc să te bazezi pe opinii care se bat cap în cap și care sunt bazate pe tendințe, nu pe adevăr.

Să avem grijă de ficat nu este o corvoadă, ci un privilegiu. Când ficatul nu trebuie să mai cheltuiască atâta energie și să dedice atâta timp protejării pancreasului de aportul lipidic, el eliberează vitalitate pentru a practica toate celelalte funcții fundamentale și uimitoare ale sale. Vei începe să arăți mai bine și să te simți mai bine - deoarece cel mai fidel companion al tău este capabil să aibă grijă de tine mult mai bine. Asta începe cu păstrarea rezervelor cruciale de glucoză pentru perioadele cu adevărat dificile. Acele rezerve pot însemna diferența dintre a avea o cădere nervoasă când ești confruntat cu o provocare stresantă și a considera totul doar o zi mai rea, în vreme ce-ți păstrezi calmul. Este diferența dintre noapte și zi.

Cap. 3 - Ficatul dătător de viață

Stocarea glucozei și a glicogenului

Ai în casă un dulap sau o încăpere unde îți depozitezi alimentele pentru a le consuma mai târziu? Poate este cămara ta, plină ochi cu gustări, dulciuri și ingrediente despre care știi că-ți vor fi la îndemână dacă se va întâmpla vreodată să nu poți ieși să îți procuri rezerve proaspete de alimente. Ficatul este ca o cămară pentru corpul tău. Lui îi place să facă provizii, într-un mod pozitiv și din câteva motive bine întemeiate, unul dintre acestea fiind acumularea anumitor nutrienți pe care corpul tău să-i absoarbă mai târziu. (Un alt motiv îl reprezintă stocarea substanțelor nocive, încât organele tale să fie ferite de ele și viața să-ți fie protejată; vom ajunge la acest subiect în capitolul 5). Stocarea glucozei este o funcție esențială a ficatului, care te ajută să supraviețuiești: Zaharurile te mențin în viață.

Echilibrul de zahăr în sânge

Stocarea glucozei în ficat constituie un atu esențial în protejarea noastră de boli precum diabetul. Gândește-te când alergi toată ziua, îți duci și îți iei copiii de la școală, participi la ședințe, faci cumpărături și stai nemâncat ore în șir. În acele momente, zahărul asimilat la ultima masă care a ajuns în sânge coboară lent până la un nivel minim, când este aproape epuizat. Ficatul tău - dacă este într-o stare bună - va elibera stocurile de glucoză economisite, pentru a te proteja. El ia zahărul prețios pe care l-ai ingerat odată cu un delicios smoothie în urmă cu o săptămână sau cu un cartof dulce bine

gătit și îl pune în circulație în organism, ca nivelul glicemiei să nu scadă prea mult și pancreasul sau glandele suprarenale să nu sufere un colaps.

Ficatul stochează cea mai mare parte a glucozei sub formă de glicogen, într-un fel de punguțe, uneori microscopice, de țesut special de depozitare, situat la extremitățile ficatului, cărora știința și cercetarea medicală încă nu le-au descoperit întregul potențial. (Știința și cercetarea medicală încă nu știu ce face țesutul hepatic). Ficatul poate fabrica și îmbunătăți concentrațiile de compuși chimici într-un mod mult mai avansat tehnic decât metodele științifice umane de azi. Chiar și cunoștințele avansate ale unui laborant care jonglează cu soluții și diluții de o parte la un milion sau de patru părți la un miliard, în comparație cu ceea ce face ficatul tău pentru a te menține în viață, seamănă cu un nivel de grădiniță raportat la cunoștințe de doctorat.

Acest sistem de stocare permite ficatului să pună deoparte mari concentrații de alți nutrienți (despre care vom vorbi în capitolul următor), dar și hormoni, agenți biochimici și alți compuși chimici. Orice asemenea compuși utili de care organismul ar putea avea nevoie imediat sunt păstrați de ficat în depozite dinspre exterior, unde există multe vase de sânge capabile să îi reabsoarbă rapid când surse precum creierul sau tiroida transmit mesaje în acest sens. La nevoie, ficatul descompune rapid glicogenul înapoi în glucoză, folosind molecule de apă stocate și combinate cu un compus chimic pe care-l produce pentru a reconstitui și elibera glucoza în fluxul sangvin, la niveluri măsurate și perfect echilibrate. Totodată, ficatul menține la îndemână o cantitate de glucoză care nu a fost stocată ca glicogen, încât să poată fi livrată și mai rapid acolo unde este nevoie de ea.

Zahărul din sânge asigură funcționarea corpului uman care depinde de acesta. Cunoaștem cu toții senzația de amețală și de iritare resimțită când nivelul zahărului sangvin scade - ne este imposibil să ne concentrăm, să fim activi sau să facem lucrurile cum trebuie. Căderile de zahăr din sânge ar avea loc tot timpul dacă nu ar exista acest rol-cheie al ficatului - dacă ficatul nu funcționează perfect (și aproape nimeni nu se poate lăuda cu asta) sau dacă nu ar exista glandele suprarenale, care pompează adrenalină și cortizol pentru a compensa lipsa glucozei, când aceasta nu este disponibilă. Dar nu cred că vrei să te bazezi pe glandele suprarenale pentru această funcție, deoarece ele sunt suprasolicitate în epoca noastră încărcată de stres; în plus, un exces de hormoni ai stresului are un efect caustic asupra organismului. Adevărata susținere a zahărului din sânge este dată de un ficat perfect funcțional și bine aprovizionat cu glucoză și glicogen. Când suntem privați multă vreme de niveluri optime de zahăr în sânge, ne pierdem capacitatea de a merge, de a alerga, de a face sport, de a gândi, într-un cuvânt de a funcționa.

Ficatul joacă un rol unic în păstrarea condiției fizice. Dacă alergătorii de maraton și alți sportivi ar ști cât de intens acționează ficatul și ce importanță are în atingerea obiectivelor sportive - poți avea cei mai agili mușchi din lume și tot te vei prăbuși dacă ficatul va rămâne fără nutrienții stocați, ca de pildă zaharuri - antrenamentul fizic s-ar ridica la un nivel cu totul nou. Ficatul eliberează toată glucoza stocată pe care o are pentru a te ajuta să treci linia de sosire. Știind asta, vei avea o perspectivă cu totul nouă despre îngrijirea corpului tău pentru a obține performanțe optime.

Combustibilul preferat al ficatului

Glucoza nu este utilă doar pentru a ține sub control nivelul zahărului din sânge; ficatul însuși are nevoie de ea. Dacă ar exista o instruire ideală în privința ficatului, am afla încă de la început că acesta funcționează pe bază de oxigen, apă, glucoză și săruri minerale. Glucoza - adică zahărul - reprezintă adevăratul combustibil. Dar zahărul nu este oare ceva nociv? În vreme ce proteinele și lipidele sunt de cele mai multe ori lăudate, am fost învățați adesea să ne temem de zahăr. Adevărul este însă că primul nostru aliment, laptele matern, are un conținut ridicat de zaharuri - deoarece corpul mamei știe că bebelușul se va dezvolta cu ajutorul glucozei. Glucoza întărește mușchii copilului și permite dezvoltarea unor organe precum creierul, ficatul și mai ales inima. Pe măsură ce creștem, această nevoie de glucoză nu dispare. Ea este esențială pentru calmarea creierului când ne aflăm sub presiune, când ne simțim provocați sau pur și simplu în cursul unei simple dezbateri, la serviciu sau la școală. Fără glucoză nu am putea face față presiunii sau stresului. Avem nevoie de ea pentru a ne menține mușchii sănătoși, un creier sănătos și o inimă sănătoasă. Și este absolut necesară pentru funcționarea ficatului și pentru capacitatea lui de a-ți susține corpul.

Dar nu toate zaharurile sunt benefice. Îndulcitori precum zaharina și siropul de porumb cu conținut ridicat de fructoză, care nu sunt atașați nutrienților, nu au nici un beneficiu - dimpotrivă, ne macină sănătatea. Anumite zaharuri însă - zaharurile naturale din alimente integrale, precum cele din fructe, apă de cocos, miere, cartofi dulci, și zaharurile obținute în urma digerării de

carbohidrați buni, ca dovlecii și cartofii - sunt deosebit de benefice.

Acest lucru poate părea înfricoșător sau chiar total greșit, date fiind sfaturile de a ne feri de zaharuri, pe care le primim în mod obișnuit. Poate că ai dobândit o fobie față de fructe, deoarece ți s-a tot spus că zaharurile din fructe hrănesc orice celulă periculoasă, de la cele de Candida la cele canceroase. Și poate ai auzit că steatoza poate fi provocată de zaharuri, prin urmare trebuie să eviți fructele. Ei bine, nu mai trebuie să trăiești cu această povară. Adevărul este că ai nevoie de aceste zaharuri naturale - și de toți ceilalți nutrienți existenți în fructe - ca organismul să funcționeze la capacitate maximă. (Vei afla mult mai multe informații despre motivele pentru care nu e nici o problemă să ai încredere în fructe în cartea mea *Medium medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine*, și vom examina adevărata cauză a steatozei în capitolul 11 al cărții de față). Când auzi că ar trebui să stai deoparte de orice zaharuri, să știi că o asemenea abordare va dăuna ficatului tău. Când auzi că zahărul se transformă în grăsime în corp, trebuie să înțelegi că, de fapt, grăsimea se transformă în grăsime. Ceea ce oamenii nu înțeleg este că nimeni nu are o dietă care conține doar zaharuri; consumăm și o mulțime de lipide, iar acesta este un lucru problematic. Nu-mi pasă cât de puternică este această tendință - e vorba despre tine și despre ce ai nevoie ca să fii sănătos. Este esențial să cunoști adevărul, iar acesta este cât se poate de simplu: obținerea de glucoză de înaltă calitate, disponibilă din surse naturale și sănătoase, precum fructele, constituie una dintre cele mai eficiente măsuri pe care o poți lua pentru ficatul tău.

Și atunci de unde toată această confuzie? De ce se spune „zahărul este tot zahăr”, de parcă organismul tău

n-ar fi în stare să facă diferența dintre zahărul dintr-un strugure și cel din guma de mestecat? Deoarece știința și cercetarea medicală încă nu au dezvoltat instrumente suficient de avansate pentru a analiza pe deplin adevărata valoare a zaharurilor naturale din surse de hrană integrală. Nu uita: ca instituții, cercetarea și știința se preocupă de cercetare și știință. Dacă nu au instrumente pentru a analiza și diferenția diversele tipuri de zaharuri, se protejează susținând că toate sunt la fel și că toate zaharurile sunt rele. Așa cum am spus la începutul acestei cărți, în „O însemnare pentru tine”, nu mă refer la savanții plini de noblețe care-și dedică științei mințile strălucite și neobosite și realizează descoperiri uimitoare în laborator; mă refer la establishment, la investitori, la factorii de decizie din vârful piramidei, care decid ce progrese potențiale să aibă undă verde și care să fie ascunse cu grijă sub covor.

Aceasta înseamnă că efectele nocive asupra sănătății pe care le observăm cu toții ca fiind generate de zahărul de masă și de siropul de porumb cu conținut ridicat de fructoză continuă să fie puse în aceeași categorie cu efectele unor produse ca bananele - ceea ce reprezintă o pierdere majoră pentru toți, deoarece zahărul natural este (1) atașat de nutrienți vitali, fără de care nu poți supraviețui, și (2) o piesă lipsă în sănătatea ficatului. De multe ori, când se dă vina pe zahăr, ceea ce observația științifică surprinde cu adevărat - dar fără să își dea seama - sunt efectele nocive ale *combinației* dintre zaharuri procesate și grăsimi. Am tratat puțin acest subiect în capitolul anterior și vom reveni asupra lui ceva mai detaliat în paginile următoare.

Și nu e vorba doar că nutrienții se întâmplă să fie atașați de zahăr; ficatul are nevoie de nutrienți

înconjurați de zahăr, deoarece zaharurile îl ajută să își îndeplinească funcțiile. Cu ajutorul zaharurilor, ceilalți nutrienți se propagă prin fluxul sangvin și pătrund în organe; fără zahăr, un nutrient nu ar putea ajunge unde este nevoie de el. Grăsimea nu acționează astfel. Grăsimile pe care le consumăm nu transportă antioxidanți, vitamine sau alți nutrienți care trebuie livrați în corp; ele nu conduc nutrienții către organe și țesuturi. Aceasta nu înseamnă că grăsimile sănătoase nu conțin nutrienți, ci doar că nu le transportă așa cum fac zaharurile. O grăsime sănătoasă va conține vitamine, minerale și alți nutrienți, aceasta fiind și baza sistemului științific care susține că grăsimile sunt atât de benefice. Ceea ce nu realizează știința și cercetarea medicală este că, oricât de sănătoasă ar fi o anumită grăsime, oricât de mult ar avea de oferit, ea reprezintă doar o fracțiune microscopică din ceea ce zaharul are de oferit prin felul cum transportă nutrienții la destinație. Nutrienții grăsimilor radicale sunt greu de accesat deoarece sunt suspendați și încapsulați în globule de grăsime care nu se descompun ușor.

Putem compara grăsimile în exces din fluxul sangvin cu un autobuz școlar care circulă în fața unei mașini a poștei când aceasta trebuie să facă niște livrări urgente. Asta nu înseamnă că autobuzul școlar e ceva rău; el este plin cu copii minunați, iar șoferul lui are datoria de a conduce prudent, cu viteză moderată. Totuși, el încetinește mașina de poștă (adică zaharurile care transportă nutrienți). El ține în loc livrările, dintre care unele sunt esențiale, precum cecul de rambursare, care ți-ar permite să-i cumperi în sfârșit fiicei tale echipamentul de fotbal atât de râvnit. Deși grăsimea doar încearcă să-și facă treaba, când este în cantitate

prea mare va împiedica zahărul să-și ducă la bun sfârșit datoria vitală.

Ficatul trebuie să muncească din greu pentru a procesa vitaminele, mineralele, antioxidanții și alte asemenea substanțe, iar toată această muncă generează căldură. Ficatul este organul care se încălzește de la bun început; ca radiator al organismului, el te va ajuta să-ți păstrezi o temperatură confortabilă când afară se face foarte frig. El generează căldură suplimentară îndeplinindu-și numeroasele sarcini; și cu cât are de procesat mai multe grăsimi și toxine, cu atât mai intens trebuie să muncească și cu atât mai tare se încălzește. Singurele care împiedică supraîncălzirea ficatului sunt zaharurile; împreună cu amestecul corect de apă și săruri minerale, glucoza ajută ficatul să își mențină o temperatură acceptabilă. La fel ca un agent de răcire pentru motorul mașinii, glucoza permite ficatului să funcționeze în continuare.

Dar glucoza și hrănește ficatul, este ca un combustibil. Ficatul este compus din doi lobi principali, dar include și lobi mai mici, caudați și pătrați, precum și minusculi lobi interni, numiți lobuli, pe care ți-i poți imagina ca niște spiriduși dintr-o fabrică de jucării. Acești spiriduși sunt mereu ocupați. Ei sortează toată ziua materialele livrate (toate materialele la care ești expus, de la mâncare și băutură la ce respiri și ce ți se depune pe piele), stabilind care dintre ele sunt părți componente utile și care trebuie aruncate la gunoi. Spiridușii ambalează toate materialele bune și toate materialele rele și le trimit pe căi separate- iar această muncă intensă le provoacă foame. Ei trebuie hrăniți la intervale regulate și au poftă de glucoză. Iată încă un motiv pentru care rezervele de glicogen ale ficatului sunt atât de prețioase. Altfel, ficatul nu poate funcționa. El nu

poate procesa nutrienții vitali, nu te poate proteja de grăsimi și nu poate realiza nici unul dintre procesele pe care le examinăm aici, în Partea I.

Când privezi prea mult ficatul de combustibil, el nu doar că își pierde forța, ci începe să lupte pentru viața lui - și a ta. Poate trimite chiar spiriduși în misiune - compuși chimici care acționează ca agenți pentru a aduna minuscule surse de glucoză din întregul organism și a le readuce în ficat. Este ca și cum ar da mere pe pere. Acesta reprezintă unul dintre momentele când ficatul demonstrează că este practic un alt creier, deoarece ține socoteala tuturor cantităților pe care le ia din alte părți ale corpului - o socoteală care nu poate fi măsurată sau cântărită, ci doar estimată prin inteligență. Grație informațiilor celulare, el ține minte ce cantitate de glucoză a folosit astfel încât să se asigure că o poate pune la loc, pe parcurs: când ficatul este aprovizionat din nou cu cantitatea adecvată de glucoză, el va elibera nu doar cantitatea de glucoză normală, regulată, ci și o cantitate suplimentară. Ficatul marchează această glucoză suplimentară cu un hormon care permite utilizarea ei rapidă și ușoară, înlocuind extrem de eficient deficitul.

Vei observa că tendințele către diete cu nivel lipidic ridicat, la modă astăzi, permit și o cantitate redusă de zahăr. Dacă nu ar permite acest lucru, iar dieta ar consta doar din grăsimi și proteine, pe termen lung s-ar crea o situație tragică, în care ficatul s-ar zbate să supraviețuiască. De asemenea ar face ca situația „ce iei pe mere dai pe pere” să dureze prea mult. Și astfel, deoarece experții au remarcat că toate dietele alcătuite exclusiv din grăsime și proteine duc la efecte negative asupra sănătății, ei permit includerea în regimul alimentar a fructelor de pădure, merelor, dovleacului,

fructelor de avocado sau chiar adăugarea de zaharuri în batoanele proteice.

Și, fiindcă a venit vorba de fructele de avocado, să precizăm că, până de curând, ele au fost considerate toxice, experții de acum câteva decenii considerând că au un conținut periculos de mare de grăsimi, cu efecte groaznice pentru sănătate. Acum, ele sunt la modă, deși nimeni nu își dă seama cât sunt de minunate pentru sănătate. Pe lângă grăsimi, conțin zaharuri viabile și foarte valoroase. Înainte să-ți faci griji că această combinație de grăsimi și zaharuri este o problemă, trebuie să știi că fructele de avocado constituie o excepție întâmplătoare, rarisimă, la problema raportului grăsimi/zaharuri; conținutul de grăsime al fructului este atât de infuzat cu zaharuri încât nu permite ca acestea să-ți facă rău, ci dimpotrivă, menține echilibrul ficatului - cu condiția să nu mănânci avocado zilnic și în cantități mari. Deci câtă vreme nu vrei să te îndopi cu avocado, ficatul nu se va plânge când i se va servi o porție de grăsimi din acest fruct; consistența lui vâscoasă este mai ușoară pentru acest organ, făcând din el o sursă mai sănătoasă decât alte fructe. Fructele de avocado sunt așadar bune pentru tine.

Acum să revenim la experții în diete: trebuie să remarcăm că ei nu au introdus fructele de avocado și alte surse reduse de zaharuri în alimentație pentru că ar fi înțeles că organismul are nevoie disperată de glucoză. Au făcut-o deoarece au văzut că vechile diete nu dădeau la final nici un fel de rezultate favorabile pentru oameni; starea acestora nu se îmbunătățea. Dacă experții în diete ar fi știut că ficatul moare efectiv de foame din cauza unei diete bogate în grăsimi, ar fi făcut observații pe marginea acestui fapt, iar dietele de azi ar fi fost diferite. Ei ar fi înțeles că dieta bogată în grăsimi este o

cruzime accidentală față de ficat. Știm că orice entitate vie trebuie hrănită și că ar fi inuman să-i oferim o hrană necorespunzătoare. Știm, de pildă, cum să hrănim un cal, un hamster sau un iepure de casă și ce nu trebuie să îi dăm de mâncare. În cazul ficatului, știința și cercetarea medicală nu au ajuns încă la această conștientizare - de aceea chiar noi trebuie să știm cum să avem grijă de ficatul nostru.

Restabilire reală

Atât de multe tendințe și mode, apărute de-a lungul anilor, i-au convins pe atât de mulți dintre noi că trebuie să se ferească de carbohidrați și de zaharuri. Dacă ești însă la o dietă fără zaharuri - adică fără carbohidrați, ca fructe, dovleac, cartofi, cartofi dulci, mei și miere sălbatică -, atunci ficatul tău va flămânzi încet și vei îmbătrâni rapid, cu timpul. În cazul în care consumi carbohidrați, și aceștia sunt întotdeauna însoțiți de grăsimi - de pildă un cartof copt cu smântână și bucățele de șuncă, banana split sau chiar alimente despre care am fost învățați că ar fi sănătoase, ca iaurt din lapte integral cu fructe și granola, o salată cu pui la grătar, ouă fierte tari și o chiflă din făină integrală sau un sandwich cu carne de curcan, salată, tomate și maioneză -, ficatul tău va tânji după glucoză. Dorința de a proteja pancreasul de grăsimea unui meniu împiedică ficatul să obțină toată glucoza atât de prețioasă pe care o poate extrage din alimente și rezultatul va fi o foame constantă și sâcâitoare, care nu va trece indiferent ce mâncânci. (Mai multe despre aceasta în capitolul 13). Indiferent că urmezi o dietă bogată în grăsimi, o dietă fără carbohidrați sau cu nivel scăzut de carbohidrați, ori o dietă în care toți carbohidrații sunt însoțiți de grăsimi,

ficatul nu se va restabili niciodată. Orice moment liber pe care pare să îl primească nu va fi resimțit ca o odihnă reală - e ca atunci când îți iei un weekend de trei zile gândindu-te că va fi oportunitate perfectă pentru a-ți reîncărca bateriile, iar la final nu te simți complet refăcut. Ți s-a întâmplat asta vreodată? Așa se simte și ficatul când grăsimile blochează glucoza.

Pe de altă parte, dacă îi oferi ficatului ce are nevoie, te va susține cum nimic altceva nu o poate face. Cu o dietă bazată pe glucoză naturală din surse sănătoase, plus rezerve de glicogen pentru vremuri de restriște, ficatul îți poate oferi energie, poate încetini procesul de îmbătrânire și te va ajuta să te aperi de boli. El se adaptează cu ușurință nevoilor tale de moment, fără să depună eforturi prea mari și, așa cum vom vedea în capitolul următor, poate acționa ca un excelent instrument de conversie și ca o veritabilă trusă medicală.

Cap. 4 - Ficatul medicinal

Stocarea vitaminelor și a mineralelor

Când un medic îți spune că ai un deficit de anumite vitamine și minerale, ceea ce ar trebui de fapt să te atenționeze este că ficatul tău are unele probleme. Așa cum ficatul este menit să stocheze glucoza, el e menit și să pună deoparte vitamine și minerale, precum și alți nutrienți, astfel încât, chiar și când nu-ți procuri o cantitate suficientă din acei nutrienți din alimentația curentă, organismul să se poată baza pe rezervele păstrate de ficat dintr-o perioadă anterioară. Dacă rămâi fără vitamina D sau B12 în organism ori dacă ai un deficit de o anumită vitamină sau mineral înseamnă că ficatul a continuat să te aprovizioneze cu rezervele sale pentru o vreme, dar acum această fântână dătătoare de viață, prosperitate și vitalitate e pe cale să sece.

Abilitatea ficatului de a acumula nutrienți este vastă, iar stocarea lor este organizată conform unei structuri complexe - substanțele pot fi catalogate în funcție de nivelul de importanță, cele mai necesare fiind dispuse astfel încât să fie disponibile cât mai rapid. Un ficat aflat într-o stare bună poate să te aprovizioneze cu o întreagă trusă medicală, plină de nutrienți cu rol terapeutic.

În principal, ficatul stochează nutrienți convertiți de stomac și intestine pe parcursul procesului de digestie în forme pe care corpul tău să le poată folosi. Aceasta este etapa de început, pietrele pe care trebuie să pășești prima dată în drumul tău către muntele pe care vrei să-l escaladezi. Este o conversie biochimică desfășurată în intestine și care depășește măsurile și cantitățile

documentate de știință și cercetarea medicală. E ceva mult mai complicat decât un proces chimic ce transformă o substanță A într-o substanță B; e un proces care ia un anumit nutrient, îl modifică pentru un uz specific în organism și îl îmbunătățește - îi dă viață - astfel încât, atunci când e momentul potrivit ca ficatul tău să primească nutrienți prin fluxul sangvin, el să îi poată capta. Ulterior, aceștia trebuie din nou modificați, de data aceasta de către ficat, printr-un proces chimic care este un fel de „botez” al nutrienților. El creează în nutrienți o misiune generatoare de viață și îi pregătește pentru cruciada lor, dându-le o armură și un scut de protecție produse de ficat din antioxidanți specifici, extrași din anumite fructe sănătoase. Ficatul înconjoară nutrienții cu acești compuși chimici, ca parte a unui miraculos proces de „botezare”, astfel încât, atunci când vor porni în călătoria lor, să nu fie distruși de toxine sau ținuti în loc prea mult timp de abundența de grăsimi din fluxul sangvin.

În final, nutrienții sunt pregătiți de ficat pentru a fi lansați în fluxul sangvin și livrați sub formă de resurse prețioase, vitale, organelor și țesuturilor din întregul corp, în forme acceptate ușor de acestea. Această livrare este esențială. Este un fel de cadou de Crăciun. Dacă pui un cadou la poștă fără să-l înfășori într-o hârtie, fără să-i pui o fundă sau fără să-l ambalezi măcar într-o cutie, el nu va rezista călătoriei sau nu va ajunge la destinație. Pe de altă parte, dacă-l ambalezi într-o hârtie de cadouri, îi adaugi o fundă elegantă și îl introduci într-o cutie rezistentă, înfășurat în folie cu bule, îl sigilezi cu bandă adezivă și scrii cu grijă adresa destinatarului pe el, cadoul e gata de călătorie. Scrie pe el „FRAGIL” și curierii vor avea și mai multă grijă de coletul tău și-l vor duce în siguranță la destinație.

Planul de rezervă

În mod normal, ficatul acumulează nutrienții îmbunătățiți pe măsură ce aceștia îi sunt furnizați de intestine, apoi îi redistribuie după cum este necesar. Uneori, intestinalele se confruntă cu probleme, fie pentru că au mucoasa rănită sau afectată de streptococi cronici, fie pentru că nivelul scăzut de acid clorhidric provoacă o creștere a nivelului de acizi nocivi și duce la apariția refluxului gastric, fie din cauza inflamațiilor cauzate de virusuri, alți patogeni și alimentele care îi hrănesc. Când se întâmplă acest lucru, intestinalele nu sunt capabile să absoarbă, să descompună și să livreze nutrienții esențiali vieții - de aceea ficatul este acolo, ca un instrument de conversie de rezervă. Pentru a te menține în viață, ficatul folosește din plin metoda sa de conversie, metilarea.

De exemplu, ileonul, o porțiune a intestinului subțire, e menit să păstreze biotice elevate (microorganisme din hrana proaspătă nedescoperite încă de știința și cercetarea medicală) care creează vitamina B₁₂ sau o convertesc din alte surse în forme mai metilate, mai favorabile. Când ileonul este bolnav, ficatul devine instrument de conversie de rezervă. El preia sarcina pe care tractul intestinal nu o mai poate îndeplini și te ajută să te simți în continuare sănătos și plin de vitalitate. Chiar și cu un tract intestinal care suferă, ficatul va compensa atât de bine activitatea redusă a acestuia încât nu vei descoperi că a sindromul colonului iritabil (IBS), suprapopulare bacteriană a intestinului subțire (SIBO), Candida, gaze sau balonare, ori toate acestea nici măcar nu sunt detectabile de medic deoarece ficatul maschează situația prin ajutorul pe care

îl dă. Când ficatul este prea solicitat și începe să stagneze, să devină lent sau gras - fiind prea slăbit pentru a mai putea constitui un instrument de rezervă - atunci problema digestivă sau deficitul de nutrienți începe să se manifeste concret.

Deoarece nu suntem învățați cum să avem grijă de ficatul nostru, adesea îl suprasolicităm mai mult decât o facem cu stomacul și cu intestinele. Altfel spus, când intestinele ajung în punctul în care au dificultăți în convertirea nutrienților, există riscul ca ficatul să fie deja lent și slăbit, deci, chiar dacă face încă o treabă grozavă ca organ de rezervă pentru conversie, el se confruntă cu dificultăți. Nu poate absorbi, modifica și livra la adevărata lui capacitate, și când lucrurile se agravează se va ajunge în situația în care medicul îți va spune că îți lipsesc anumiți nutrienți. Situația se complică și mai mult când un ficat care stagnează poate ajunge atât de îmbâcsit de toxine încât va începe să le elibereze înapoi în organism, slăbind astfel tractul digestiv, care va deveni și mai dependent de capacitatea de conversie a ficatului - și astfel apare un cerc vicios. Cu câte cercuri vicioase te-ai confruntat în viața ta? Poate într-o prietenie sau într-o relație un conflict emoțional a devenit un cerc vicios. Un copil care construiește un baraj în noroi în timpul unei ploi puternice va descoperi că însuși motivul pentru care înalță barajul - ploaia - îi subminează proiectul, pe măsură ce tot mai multă apă se acumulează în spatele zidului de pământ, îl sparge și transformă totul într-o grămadă de noroi. Același principiu se află și la baza conversiei nutrienților - când o persoană are o tulburare digestivă apărută poate din cauza unui ficat compromis, va avea nevoie de mai mult timp să se vindece deoarece un ficat nefuncțional subminează intestinalele și invers.

Tot ce ne trebuie

Un ficat puternic este esențial pentru sănătatea intestinelor din motive care nu țin doar de conversia nutrienților. Este vorba și de stocare - cu cât depozitele ficatului sunt mai saturate și mai supraaglomerate cu toxinele colectate de ficat pentru a te salva, cu atât rămâne mai puțin spațiu pentru stocarea vitaminelor și a mineralelor. Organul este confruntat cu o decizie dificilă: să păstreze intact sistemul de acumulare a „deșeurilor nucleare” pentru a proteja corpul sau să elimine toxinele pentru a stoca mai multe vitamine, minerale și alte materiale valoroase, care pot ajuta la vindecarea intestinelor și a întregului organism. Oricât de vitală ar fi stocarea de nutrienți, salvarea ta de pericolul reprezentat de eliberarea în organism a materiilor toxice primează întotdeauna. Este o funcție esențială a ficatului, o funcție care îți salvează viața și despre care vei afla mai multe în capitolul următor.

Această dilemă reprezintă un alt motiv pentru care îngrijirea ficatului reprezintă una dintre cele mai însemnate priorități: deoarece salvarea ficatului îl scutește de a lua această decizie aparent imposibilă. Dacă ajutăm ficatul să curețe substanțele care creează probleme (toate acele toxine, otrăvuri și patogeni periculoși) și în primul rând îl ajutăm să evite asemenea substanțe, ficatul va avea spațiul necesar pentru a ne susține pe deplin cu întreaga lui trusă medicală, asigurând totodată depozitarea cu succes a toxinelor, astfel încât acestea să nu fie deversate în organism. Ficatul obține tot ce are nevoie - și aceasta înseamnă că și noi primim tot ce avem nevoie.

Cap. 5 - Ficatul protector

Dezarmarea și reținerea materialelor nocive

Ficatul te-a salvat prin capacitățile sale de neutralizare încă din prima ta zi de viață. Dacă am fi pe deplin conștienți de importanța acestui lucru, l-am celebra strigând bucuroși: „Hei, tocmai am fost expus la ceva toxic, dar voi supraviețui deoarece ficatul meu are grijă de mine!”

În schimb, ingerăm particule de aluminiu din casele cu macaroane cu brânză, ambalate în folie de aluminiu, mușegaiuri ascunse într-o bucată de carne tocată care s-a învechit în frigider, pesticide de la porumb stropit excesiv, particule de plastic de la cina gătită la microunde, conservanți dintr-un meniu fast-food, bacterii ori mercur dintr-o porție necorespunzătoare de fructe de mare și continuăm totuși să ne trăim viețile, fără să realizăm că ficatul tocmai a intrat în acțiune și ne salvează de la ceea ce ar fi putut fi un dezastru pentru sănătate. Suntem expuși unor factori la fel de periculoși ca radiațiile de la o tomografie, dar nu-i mulțumim niciodată ficatului că ne apără.

Prilejurile când sărbătorim - zile de naștere, absolviri, promovări, o consultație medicală în urma căreia suntem găsiți perfect sănătoși - tind să fie marcate prin „răsfățuri” care suprasolicitează și mai mult ficatul: de pildă înghețată plină de hormoni, din lapte de la vaci îndopate cu antibiotic, cocktailuri pline de monoglutamat, coloranți și arome sintetice de fructe. În loc să sărbătorească alături de noi, ficatul trebuie să

muncească și mai mult pentru a ne proteja de toate aceste substanțe nocive.

Ficatul nostru nu are parte de nici un pic de respect. De fapt, el este unul dintre cele mai puțin respectate organe din corpul uman. Când Aretha Franklin a înregistrat melodia „Respect”, ar fi putut cânta foarte bine din perspectiva ficatului. O sărbătoare adevărată ar trebui să includă sucuri de legume verzi sau poate doar consumul câtorva cartofi gătiți la abur, pentru a da ficatului o pauză și a-l ajuta să-și restabilească abilitățile de contracarare a substanțelor nocive.

Neutralizarea substanțelor nocive

Aceste abilități sunt puternice. Substanțele dăunătoare, precum pesticidele și erbicidele sintetice, patogenii, mucegaiurile, materialele plastice, metalele grele toxice și alte substanțe nocive, au o încărcătură ionică distructivă pentru celulele din corpul uman. Această încărcătură le face „lipicioase” ca niște magneți. Când aceste toxine curg prin fluxul sangvin, prin fluidul limfatic și chiar prin fluidul spinal, lasă în urma lor un dezastru, periclitând nutrienții, afectând nivelul de oxigen și chiar atacând celulele sistemului imunitar. Sarcina ionică toxică poate de asemenea afecta globulele roșii, ca un meteorit care pătrunde în atmosfera terestră și începe să se prăbușească spre sol, retezând coroanele arborilor înainte de a ajunge la destinația finală.

În timp ce toxinele curg spre ficat, au tendința de a păstra această încărcătură ionică toxică. Dar un ficat sănătos, care nu a fost compromis sau îmbâcsit cu toxine și nu stagnează, nu este lent sau bolnav, poate elimina această sarcină. Pe măsură ce toxinele intră în

ficat, ca niște dulciuri pe banda rulantă a unei fabrici, ficatul poate neutraliza materialele nocive, încât să nu mai aibă aceeași forță distructivă. Imaginează-ți un șir de muncitori aliniați de-a lungul benzii rulante, gata să adune dulciurile cu defecte - acadele cu crăpături sau dropsuri sparte în două - ca să nu fie ambalate în pungi.

Ficatul mai eliberează în fluxul sangvin un uimitor compus chimic pentru a dezarma încărcătura ionică distructivă a substanțelor nocive și a le împiedica să producă efecte negative în alte părți ale corpului. Corpul nu doar că este încărcat de electricitate; el însuși este electricitate, lată de ce, atunci când cineva suferă un infarct, paramedicii folosesc electricitatea pentru a încerca să-i repună inima în funcțiune. Și de aceea avem nevoie ca acești compuși chimici originari din ficat să curgă prin tot corpul și să-și îndeplinească misiunea, înconjurând toxinele, sufocându-le, diminuându-le încărcătura ionică și menținându-le într-o stare latentă, încât electricitatea corpului să nu le aprindă. Este o sarcină extraordinară pe care ficatul o îndeplinește foarte bine dacă este sănătos.

Dar, fiindcă știința și cercetarea medicală nici măcar nu intuiesc tot ce poate face ficatul, nu știm prea multe despre el și de aceea nu putem fi majoretele de care ficatul are nevoie pentru a-l sărbători. Dacă ficatul muncește din greu, nu va putea elibera decât mici cantități din acest compus chimic dezarmant, încă nedescoperit, deci toxinele pot scăpa de atacul lui și pot crea, încet, dar sigur, haos în organism.

Stocarea substanțelor nocive

Dacă ficatul este prea deteriorat sau suprasolicitat pentru a neutraliza și reasambla o anumită toxină într-o

manieră nepericuloasă sau pentru a produce compusul său chimic dezarmant și a-l elibera în fluxul sangvin, atunci va încerca să stocheze toxinele care pătrund în țesutul hepatic, pentru a te proteja. În ficat există două tipuri de unități de stocare. Cu unul am făcut cunoștință în cele două capitole anterioare: pungi de glucoză, glicogen, vitamine, minerale și alți nutrienți (ca și alte substanțe fitochimice și hormoni utili) aflate în zone spongioase, ca niște bureți, la extremitățile ficatului, ușor accesibile prin pori și nu doar trimise prin intermediul principalelor căi de acces, cum ar fi venele centrale.

Apoi există pungi de stocare pentru materiale nocive. Deoarece pungile respective reprezintă o metodă secundară de a contracara toxinele - prima linie de apărare a ficatului încearcă să scoată toxinele din corpul tău -, nu sunt recipiente de stocare puse deoparte în acest scop. Sunt mai mult niște grămezi de deșeuri acumulate din necesitate: fragmentele metalice merg într-o grămadă, lemnul putred în alta, anvelopele uzate în alta, mașinile de spălat în alta, în vreme ce deșeurile periculoase precum bateriile vechi, frigiderele și cuptoarele cu microunde sunt grupate într-o zonă împrejmuită. Ficatul conduce toxinele în adâncurile lui, în funcție de potențialul lor dăunător - cel mai aproape de centrul ficatului fiind depozitate materiale precum produse pe bază de petrol, dioxine, DDT și alte pesticide, aspartam, monoglutamat, virusuri și materie reziduală virală, produse de curățat convenționale, anumite medicamente, opioidele de pildă, și metale grele toxice.

Și toate acestea pentru a te proteja. Cu cele mai distrugătoare substanțe îngropate cât mai adânc în ficat, vei putea să-ți vezi în continuare de viață. Dar de ce stochează ficatul materialele dăunătoare în miezul lui,

când acestea îl vor îmbolnăvi, în cele din urmă? Deoarece are responsabilitatea de a se asigura că acele otrăvuri nu plutesc libere prin organism și nu se pot îndrepta către inimă sau creier, unde ar putea provoca pagube imense, scurtându-ți viața. Ficatul preferă să încaseze el lovitura, așteptând cu răbdare oră de oră, zi de zi, an de an, șansa de a curăța sau detoxifia acele materiale așa cum trebuie. (Mai multe în Partea a IV-a).

Ficatul nu este doar o masă statică. El fluctuează și își schimbă forma în mod practic grație unor celule nedescoperite pe care eu le numesc *celule perime*, destinate acelor perioade când recipientele hepatice de stocare devin prea pline. Aceste celule sunt produse și eliberate de lobulii ficatului. Deși savanții și cercetătorii au stabilit corect că lobulii au șase laturi, ei nu au conștientizat existența celulelor perime și nici faptul că acestea se adună în grupuri de șase și nouă (de exemplu, un grup mai mare de 33 de celule perime va fi considerat un grup de șase) pentru a forma un țesut care poate adera și se poate desprinde când e necesar, poate fi dezasamblat și reconstruit spre a permite extinderea recipientelor de stocare din ficat. Prin asemenea schimbări de formă, celulele perime împiedică eliberarea toxinelor în fluxul sangvin, care ar fi dăunătoare pentru ficat și alte organe.

Celulele perime, care plutesc liber și fac parte din structura celulară hepatică, nu pot trăi în afara ficatului, iar știința și cercetarea medicală nu sunt conștiente de existența lor deoarece cercetătorii nu trăiesc în interiorul unui ficat pentru a fi martori la ce se întâmplă cu adevărat acolo pe parcursul unei zile. Ficatul unui cadavru nu va prezenta nimic din ce are de arătat un ficat viu și orice ficat viu, cum ar fi unul pregătit pentru transplant, trebuie tratat cu cea mai

mare grijă, nu lovit, înțepat sau avariat. Și astfel ficatul rămâne în mare parte un mister pentru comunitatea medicală; medicina este încă departe de a înțelege toate funcțiile sale interioare.

Asumarea greșelilor lumii

Aceste două niveluri de protecție - dezarmarea și reținerea - nu sunt permanente. În medie, când o femeie împlinește 38 de ani, iar un bărbat 48 de ani, adesea aceste abilități încep să se diminueze și apar simptome precum bufeuri și creștere în greutate - simptome adesea confundate cu instalarea menopauzei sau cu primele semne ale bătrâneții. Acest lucru nu se întâmplă fiindcă ficatul și-ar pierde în mod natural puterile la mijlocul vieții, ci fiindcă, dacă nu sunt eliminați la timp, patogenii, poluanții, otrăvurile și mâncărurile nesănătoase suprasolicită ficatul, astfel încât la un moment dat acesta începe să dea avertismente, sub forma unor astfel de simptome. El spune: „Am avut grijă de tine decenii întregi. Nu mai pot continua în ritmul ăsta”.

Din nefericire, încă de când a fost semnalat prima dată - fapt care a coincis cu mișcarea de substituție hormonală din anii 1950 și 1960 - acest strigăt a fost interpretat greșit. Când un prim val de femei au avut probleme cu ficatul care striga după ajutor, acesta a fost acuzat de oportuniștii din arena medicală, mânați de propria lor agendă. (Mai multe despre motivele pentru care aceste simptome au început să apară în respectiva perioadă istorică în cartea *Medium medical*). Ficatul este încă neînțeles. Această pedeapsă cu care ficatul s-a confruntat este ca și cum fiica ta ar încerca să fie cooptată în echipa de înot a școlii ca un mod de a

atenua provocările emoționale reprezentate de adaptarea la o nouă școală și nu ar reuși pentru că nu-și poate permite să cumpere costumul scump de înot pe care antrenorul, fără știința ta, a fost obligat să-l vândă elevelor din cauza unui contract al catedrei de sport. În acest scenariu, adevăratele nevoi ale fiicei tale, ca și cele ale ficatului în exemplul anterior, sunt ignorate.

În acest punct al istoriei umane, din cauza toxinelor pe care le moștenim încă din momentul concepției și în uter, nu venim pe lume cu un ficat funcțional 100%. Așadar, pornim cu un dezavantaj - la care se adaugă toți factorii la care suntem expuși după naștere. Poți să ai grijă de sănătatea ta, poți să fii atent la orice mănânci, poți face sport, îți poți menține sistemul imunitar puternic și poți urma cu strictețe recomandările medicului, dar, dacă nu ții cont de conceptele fundamentale ale salvării ficatului pe care le vom examina în Partea a IV-a, foarte probabil că la 40 de ani vei avea un ficat ce funcționează la doar 60% din capacitatea sa protectoare predeterminată. Chiar și utilizarea normală a antibioticelor în copilărie poate fi suficientă pentru ca, la 20 de ani, ficatul tău să fie deja slăbit, dacă nu iei măsuri pentru a-l detoxifia și a-i reda în totalitate funcțiile.

Revenire de pe marginea prăpastiei

Sunt multe lucruri nocive cu care ne confruntăm în această lume. Virusuri, bacterii, mucegaiuri, pesticide, erbicide, fungicide, ulei de motor, benzină, gaze de eșapament, produse cu parfumuri sintetice, metale grele toxice, radiații, ingrediente ascunse, alimente cu conținut ridicat de grăsimi, slujbe foarte stresante și multe altele - toate reprezintă un asalt constant, iar

ficatul face tot posibilul pentru a te apăra de toate acestea, cât timp poate. Ficatul este cel mai solicitat organ al corpului. De aceea este capabil să reziste atât de mult, timp de atâția ani, până rămâne fără sprijin. Tăcut, grațios, ca un spion sub acoperire, ficatul detectează amenințările și le neutralizează sau le capturează - până când devine împovărat peste puteri și strigă după ajutor.

Când nu mai poate să se descurce cu procesarea grăsimilor, stocarea glucozei, glicogenului, vitaminelor și mineralelor, apărarea în fața toxinelor și monitorizarea și filtrarea sângelui, la care ne vom referi în capitolul următor, ficatul începe să acumuleze grăsimi, devenind un ficat gras. Sau începe să dezvolte un chist, un hemangiom sau o tumoră în interior. Sau încep să apară rapid țesuturi necrozate, provocând ciroză. Sau începe să-ți provoace afecțiuni precum gută, diabet, eczeme, psoriazis ori alte simptome sau boli despre care n-ai avut habar că ar avea legătură cu ficatul. Sau pot prolifera virusuri nedetectate, ducând la declanșarea în organism a unor probleme virale, considerate boli autoimune, cu patogeni devorând țesuturi și descompunând celule, provocând durere și misterioase boli cronice.

Dar când sprijinim ficatul, când îl aducem înapoi de pe marginea prăpastiei sau când acționăm proactiv pentru protejarea lui înainte să fie nevoit să trimită aceste semnale de alarmă, o mulțime de posibilități favorabile ni se deschid înainte. Trebuie să luăm deciziile care se impun și, procedând astfel, ne vom schimba destinul.

Cap. 6 - Ficatul purificator

Monitorizarea și filtrarea sângelui

Ficatul este unul dintre cele mai ocupate organe ale corpului, fiind străbătut de o veritabilă „autostradă” de sânge. Așa cum am văzut în capitolele precedente, acest sânge este bogat în nutrienți din hrana pe care o consumi și încărcat cu medicamentele pe care le iei, cu alcoolul pe care îl bei ocazional, cu metalele grele toxice și substanțele chimice nocive cu care intri în contact, cu excesul de adrenalină cu care te confrunți constant, dar și cu diferiți hormoni, unii proveniți din surse toxice, dăunătoare, alții esențiali ca ficatul să poată produce celule și să poată trata și vindeca oricare dintre țesuturile sale afectate.

Ca principal centru de procesare din corpul tău, ficatul trebuie să fie expert în separarea substanțelor nocive - otrăvuri, patogeni și grăsimi în exces - de nutrienți, hormoni esențiali și alte elemente benefice care te pot ajuta să te dezvolți. În tot acest timp el trebuie să încerce să mențină un echilibru corespunzător al oxigenului, în condițiile existenței atâtor materii diferite în sânge. Monitorizarea sângelui începe cu sistemul imunitar al ficatului: globulele albe, care sunt foarte inteligente și reacționează rapid, în orice moment, stau de pază la vena portă hepatică - principala poartă de intrare în ficat - în căutare de virusuri și bacterii. (Mai multe despre aceasta în capitolul următor). Apoi, vena principală se ramifică în vase sangvine mai mici și sângele pătrunde în ficatul propriu-zis, unde sarcina lobulilor și a celulelor hepatice Kupffer este să sorteze și să distribuie elementele utile,

monitorizând totodată toxinele sau patogenii care au reușit să treacă de gărzi.

Evanghelia purificării

Este util să ne imaginăm din nou acești lobuli ca niște spiriduși dintr-o fabrică de jucării, așezați în fața unei benzi rulante pline cu materii prime aduse din exterior. Oare acea bucată de pin este bună pentru a face un căluț-balansoar? Bucata ușoară de lemn de balsa ar fi perfectă pentru un avion de jucărie? Oare acel buștean e infestat cu carii care vor face ravagii dacă se vor răspândi în atelier? Scândura aceea e contaminată cu pesticide? Numai spiridușii pot decide, sortând și distribuind corespunzător lemnele. Celulele Kupffer, configurate ca niște dispozitive de curățat, sunt măturile pe care le folosesc spiridușii spre a face curat în atelier. Când spiridușilor (lobulilor) li se face foame și găsesc hrană (glucoză), măturile (celulele Kupffer) se însuflețesc și astfel își pot face treaba.

Știm cu toții că acești „spiriduși” și „măturile” lor nu sunt de domeniul magiei. Amuzant este că ei par astfel, judecând după câte cunosc știința și cercetarea medicală în privința modului în care lobulii hepatici și celulele Kupffer interacționează cu adevărat și a rolurilor pe care le joacă în gestionarea diferitelor materiale din fluxul sangvin. Deși știința cunoaște existența anumitor celule care fac parte dintr-un proces de curățare (cum ar fi eliminarea globulelor roșii îmbătrânite), felul cum celulele ficatului comunică și cum ficatul însuși acționează spre a-și satisface necesitățile, fără să uite, în același timp, să aibă grijă de întregul organism, e cu totul altă poveste. Știința și cercetarea medicală nu au reușit să decodeze funcțiile chimice complexe și precise

care permit celulelor hepatice să comunice între ele și nici să afle cum lobulii descifrează care substanțe sunt nocive și care sunt benefice. Din punctul de vedere al establishmentului medical, e ca și cum niște creaturi magice ar decide ce materiale inutile să fie dezarmate, aruncate sau stocate acolo unde nu mai pot provoca pagube, ce materiale utile să fie organizate și catalogate și care să meargă direct la spiridușii care construiesc jucării, le împachetează și le expediază pretutindeni.

Este foarte important ca ficatul să separe eficient substanțele toxice de cele benefice, deoarece, după ce părăsește ficatul, sângele merge la inimă. Sângele care ajunge la inimă trebuie să fie curat, și chiar așa este dacă ficatul se prezintă într-o stare bună. Ficatul își folosește toate rezervele și energia pentru a depozita amenințările toxice, știind că, dacă vor evada, vor provoca pagube. Așa cum ai citit deja, el îngroapă cele mai nocive substanțe, precum solvenții și pesticidele, chiar în centrul său și este foarte atent ca virusurile să fie prinse și ținute cât mai departe, în adâncurile sale, deoarece organismul va fi mai în siguranță decât dacă ele vor ajunge la inimă sau la creier.

Dar înainte de a ajunge să depoziteze substanțele care pot cauza avarii în corp, ficatul va încerca să scape de ele în cursul unui proces de monitorizare și de filtrare. Dacă va putea să scoată în siguranță substanțele nocive din corpul tău, o va face. În general, aceasta înseamnă să permită reziduurilor mai puțin toxice să iasă din corp printr-un proces de „dus gunoiul”, ca să aibă astfel mai multă forță pentru captarea toxinelor mai periculoase. Când ficatul le elimină, toxinele se pot îndrepta spre trei locuri: colonul (uneori prin intermediul bilei și al vezicii biliare), de unde sunt eliminate prin fecale; rinichii, de unde sunt

eliminate prin urină; și, în ultimă instanță, în fluxul sangvin, unde vor deveni radicali liberi. Un ficat cu adevărat sănătos, unul care este curat și nu are probleme, va trimite pur și simplu substanțele nocive către colon și rinichi, pentru a fi eliminate. Chiar și un ficat într-o stare proastă va face tot posibilul pentru a împiedica amenințările serioase să se răspândească în fluxul sangvin.

În ceea ce privește substanțele nocive pe care ficatul le-a considerat sigure pentru a fi eliminate, spiridușii lobulului hepatic le împachetează laolaltă cu compuși chimici care identifică destinațiile acestor substanțe neutralizate, ca și cum ar citi adresa pe un colet, și le transportă fie spre colon, fie spre rinichi. Natura spongioasă a ficatului joacă un rol în felul cum elimină reziduurile, întrucât el excretă majoritatea toxinelor prin porii aflați dedesubt atunci când are probleme - este foarte intoxicat, lent sau stagnează - și este incapabil să elibereze toxinele prin duetul biliar. Aceasta devine o tactică de excreție de urgență, care nu funcționează întotdeauna perfect. Odată extrase din interiorul ficatului (îți poți imagina acest interior ca un fel de parte dorsală a pălăriei unei ciuperci), multe dintre aceste otrăvuri care au fost monitorizate, filtrate, neutralizate și ambalate cu un compus chimic de identificare pot fi absorbite de vasele minuscule de sânge din partea exterioară a colonului, care captează deșeurile și le ghidează către vene mai mari, pentru a putea pătrunde în colon și a fi eliminate.

Când ficatul este lent, slăbit și suferind, spiridușii obolesc, sunt suprasolicitați și nu mai ambalează întotdeauna „cadourile” substanțelor nocive pe traseul corect. Fără compusul chimic ambalat corespunzător cu acestea, toxinele eliberate din ficat devin pachete de

radicali liberi fără „timbru”, fără număr de identificare sau fără adresa unde trebuie expediate. În această formă neidentificată și liberă, toxinele ies din vena hepatică și urcă spre inimă, parcurg restul sistemului circulator și în multe cazuri revin la expeditor - întorcându-se în ficat când fluxul sangvin le readuce aici.

Ficatul mai are o cale de a trimite substanțele nocive către colon pentru a fi eliminate - prin bilă. Acesta este procesul lui preferat pentru a scăpa de deșeurile mai grele. Deși încă microscopice (și chiar submicroscopice, căci un microscop nu poate depista decât jumătate dintre particulele acestor substanțe nocive), acestea sunt otrăvurile de care organismul tău vrea să te apere în cea mai mare măsură, căci caută să le elimine. Este un alt motiv pentru care un ficat disfuncțional și o cantitate diminuată de bilă reprezintă o problemă atât de serioasă - deoarece bila constituie o parte importantă a procesului de detoxifiere. În condiții favorabile, cu o bilă abundentă, ficatul poate trimite toxinele prin duetul biliar direct în tractul intestinal sau prin duetul hepatic către vezica biliară, pentru a fi eliberate cu următorul prilej cu care aceasta este chemată în ajutorul digestiei. Pe de altă parte, dacă ficatul este stagnant, împovărat, îmbâcsit și istovit, nu doar că pierde ajutorul spiridușilor în activitatea de ambalare și volumul de bilă necesar pentru a elimina o mulțime de toxine, ci are și mai puțin oxigen care să-l ajute în procesul de livrare. În schimb, trebuie să păstreze substanțele nocive.

Când ficatul ajunge în punctul în care nu mai este capabil să proceseze toate materialele neproductive care circulă prin el, în fluxul sangvin vor pătrunde mai multă materie toxică și mai mulți radicali liberi reziduali (substanțe mai puțin nocive pe care ficatul nu le-a îngropat în centrul său), obligând inima să pompeze mai

puternic pentru a scoate sângele din ficat - ca și cum ai încerca să sorbi budinca printr-un pai ceea ce va provoca hipertensiune. Dacă ficatul tău este atât de înfundat încât părți din biopeliculă încep să se descompună în sânge, atunci vei avea probabil palpitații, întrucât această substanță gelatinoasă năclăiește valvele inimii, împiedicând fluxul sangvin normal. (Mai multe în capitolul 18). Acestea sunt doar două dintre efectele adverse ale unui ficat înfundat. Vei citi despre celelalte - cum ar fi luarea în greutate - în Partea a II-a și în Partea a III-a.

Dacă am ști despre toate acestea încă de la naștere, am crește dovedind respect față de abilitățile de filtrare ale ficatului și le-am trata corespunzător. În schimb, auzim mai multe despre rolul ficatului în detoxifiere - descompunerea agenților și substanțelor chimice nocive, inclusiv medicamente și alcool, ca organismul să le poată procesa și elimina. Auzim că, în timp, procesarea acestor tipuri de substanțe poate provoca necrozarea și întărirea țesutului hepatic. Acest lucru dovedește până unde merge înțelegerea de către comunitatea medicală a procesului de detoxifiere.

În realitate, aceasta este doar o mică parte a uneia dintre cele mai puternice funcții exercitate de ficat: protejarea de substanțe periculoase. Ceea ce știința și cercetarea medicală nu au înțeles încă este dimensiunea abilității miraculoase a ficatului de a monitoriza și de a filtra chiar și când este lent, stagnează, este suprasolicitat sau bolnav. Când cercetătorii vor descoperi cu adevărat ce face ficatul în această privință și vor raporta acest lucru în revistele de specialitate, medicii și universitățile îl vor vesti ca pe evanghelie.

Un ficat prețios

Acest proces de monitorizare și de filtrare poate fi comparat cu unul de analiză și inspectare a otrăvurilor și toxinelor din sânge. După cum ai văzut, sistemul de filtrare al ficatului capturează cât de multe toxine poate, ca să nu îți afecteze corpul. Ca parte a sistemului său de stocare, ficatul aruncă anumite substanțe nocive, prea periculoase pentru a fi eliminate pe loc, în celule precum hepatocitele, așteptând ziua în care stilul de viață al persoanei respective se va schimba, încât ele să poată fi curățate în siguranță. Cu timpul, dacă se aglomerează, aceste celule se strâng pentru a crea mai mult spațiu și în cele din urmă se întăresc pentru a împiedica ruperea pereților celulari și deversarea otrăvurilor. În cazul toxinelor mai puțin agresive, ficatul folosește aceste celule perime, care își schimbă forma. Ele capturează temporar toxinele respective până le pot neutraliza, apoi le excretă, permițându-și abia atunci să se deplaseze mai departe și să se regrupeze pentru următoarea misiune pe care o primesc.

O funcție chimică duce la întărirea hepatocitelor, dacă se confruntă cu toxine mai primejdioase. Această funcție îi permite ficatului să creeze o substanță chimică ce saturează celula și membrana celulară, pătrunzând în „închisoarea” celulei, legând otrăvurile și toxinele laolaltă și formând microadeziuni care, cu timpul, devin țesut necrozat. În acest punct, medicul ar putea depista țesutul necrozat în ficat, considerându-l ceva rău. De fapt, acel țesut necrozat, deși nu este ideal pentru funcționarea ficatului, este mai bun decât alternativa ca toxinele să se răspândească libere în organism și să avarieze tot ce pot, începând cu inima - de exemplu înfundând arterele sau declanșând o infecție virală la nivel cardiac. Țesutul necrozat este un semn că

organismul încearcă să te protejeze. Acest proces de întărire a celulelor este destinat apărării de toxinele mai periculoase pe care ficatul nu își permite să le elibereze în corp; țesutul necrozat este un sacrificiu făcut de ficat pentru a te proteja de un deznodământ și mai grav, care ar însemna, de pildă, ca toxinele să ajungă la creier sau la inimă.

O altă funcție chimică pe care ficatul o îndeplinește este producerea unui compus chimic ce adună globulele albe, gardienii organismului, pentru a acționa împreună ca agent plastifiant al pereților duri ai hepatocitelor. Globulele albe din sânge pot pătrunde apoi în hepatocite pentru a distruge orice virus aflat în țesutul lor necrozat. La această tehnică recurge ficatul și când îi dăm șansa să se detoxifice - agentul plastifiant poate elibera toxinele din celulele întărite aflate în centrul organului. Apoi spiridușii din lobulii hepatici vor reasambla și vor pregăti toxinele pentru excreție, fie prin bilă, fie prin absorbție în colon, fie prin eliminare prin rinichi.

Alternativ, te poți gândi la ficatul tău ca la un filtru de țigară, care blochează gudronul, substanțele nocive și nicotină din fum, înainte să pătrundă în plămânii tăi. Din câte știm în prezent, acest filtru nu este suficient pentru a împiedica toate pagubele produse de fumul de țigară, iar toxinele tot vor ajunge în plămâni. Similar, ficatul nu poate împiedica fiecare element dăunător să treacă de el, mai ales când există un flux de toxine, lată de ce procesul de dezactivare și de capturare despre care ai citit în capitolul precedent este atât de important. Ceea ce face ficatul pentru monitorizarea și filtrarea substanțelor nocive este miraculos. El stă între organismul nostru și suferințele îngrozitoare generate de poluarea globală, de activitatea patogenilor și a otrăvurilor la care nici nu ne dăm seama că suntem

expuși în viața de zi cu zi. El ne menține în viață. Fără ficat, sângele nostru ar fi toxic.

Totuși, ficatul nu ocupă un loc privilegiat în viața noastră. În schimb, punctul nostru de referință standard în privința filtrelor este că sunt înlocuibile - ba chiar se pot arunca. Sacii de aspirator, filtrele de apă potabilă, filtrele aparatelor de aer condiționat, filtrele de acvarii, filtrele de ulei de la autoturisme, filtrele de piscină: când vedem că se umplu, se uzează ori se înnegresc din cauza mizeriei și a acumulărilor, le putem scoate și goli sau pur și simplu le aruncăm. Cum ar fi să continui să folosești același filtru de cafea, iar și iar, timp de cinci ani? Cum ar fi dacă ți-ai duce mașina la service și mecanicul ți-ar spune: „Nu, nu putem să înlocuim filtrul de ulei”? Ai vrea să afli tot ce se poate despre cum să păstrezi, să menții și să cureți filtrele pe care le folosești zi de zi.

În definitiv ficatul nu este un filtru de țigară, de unică folosință, pe care îl aruncăm rapid pe jos și-l călcăm nepăsători, știind că următoarea țigară are un filtru nou. Nu avem decât un singur ficat, acest unic filtru prețios. Este un organ din corpul tău și nu-l poți înlocui - cu excepția cazului extrem al transplantului. Ficatul cu care te-ai născut ți-a fost dat pe viață. El este unul dintre cele mai inteligente organe, cu multe responsabilități și tehnici elaborate și complexe, și poate să-și facă treaba excelent când nu este împiedicat constant să o facă.

Toxine amenințătoare

Ultimul lucru pe care și-l dorește ficatul este să elibereze un grup primejdios de șerpi veninoși în fluxul sangvin și în organismul tău. Când toxinele reușesc să

treacă de procesele primare de filtrare și neutralizare ale ficatului, celulele perime (care seamănă foarte mult cu hepatocitele obișnuite) oferă o neutralizare secundară, de rezervă, eliberând un compus chimic dezarmant, care șochează substanțele nocive, blocându-le și pregătindu-le de eliminare prin eforturile lobulilor și ale celulelor Kupffer.

Uneori, dacă ficatul devine prea compromis, recurge la ultima linie de apărare. Când ficatul simte că procesele sale obișnuite de monitorizare, filtrare, dezarmare, capturare sau eliminare nu vor fi suficiente pentru a face față unui întreg șir de toxine amenințătoare, deoarece acestea sunt pe cale să evadeze în corp, el dă alarma - un proces chimic nedescoperit pe care l-am denumit hepamonitorizare. În esență, ficatul preia adrenalina pe care o absoarbe de la factorii de stres zilnici, o reciclează și o adaugă unui compus chimic tonic, oferindu-l celulelor hepatice și „spiridușilor” din lobuli, ca aceștia să dezvolte abilități și forțe supranaturale care să împiedice evadarea toxinelor. Tonicul ajută totodată și celelalte celule din ficat să elimine aceste toxine care nu au fost procesate, ambalate și dezarmate corespunzător. Deoarece otrăvurile încep să evadeze doar când ficatul este toxic și supraîncărcat cu toxine, atunci când semnalul de alarmă va începe să sune, el nu se va opri prea curând. Se poate instala haosul, ca atunci când într-o fabrică de jucării alarma de incendiu ar suna de trei ori pe zi, oprind linia de producție și împiedicându-i permanent pe spiriduși să-și ducă treaba la bun sfârșit.

Activarea vindecării

Dacă ai grijă de sănătatea ta - alegând cât mai des produse naturale în locul unor detergenți, odorizante și produse de curățat care te expun unor substanțe chimice nocive, evitând dietele care supraîncarcă ficatul cu grăsimi și îi îngreunează capacitatea de filtrare și dacă recurgi la tehnici sănătoase de curățare a ficatului, precum cele pe care le vom examina în Partea a IV-a toate aceste măsuri se vor reflecta asupra ficatului. Vei simplifica astfel considerabil controlul calității ficatului tău: în loc să fie sufocate de toxine, celulele hepatice vor avea resursele pentru a monitoriza, a dezarma și a neutraliza substanțele dăunătoare, încât să le poată elimina fără să dăuneze -înainte ca aceste celule să se acumuleze și să se producă necrozarea țesuturilor.

Iar dacă necrozarea se produce deja, poți exploata puterea dietei pentru a activa o funcție vindecătoare a ficatului care nu a fost încă descoperită de știința și cercetarea medicală: când consumi antioxidanți - care se găsesc mai ales în coacăze sălbatice, pitaya roșu (fructul dragonului) și coaja merelor roșii, dar și în alte fructe, legume, ierburi aromatice și mirodenii - ficatul eliberează un compus chimic care aderă la acești oxidanți. Împreună, formula chimică a ficatului și antioxidanții din alimentele vindecătoare formează un compus biochimic hibrid care acționează ca un agent plastifiant similar celui creat la nevoie de globulele albe din sânge. Diferența este că acel compus din globulele albe este creat pentru a pătrunde în „închisoare” și a distruge virusurile. Acest agent plastifiant bazat pe antioxidanți desfășoară o acțiune de salvare a țesutului necrozat, întărit și împovărat, dar și a altor țesuturi, membrane și lobuli - în special readuce la viață „spiridușii” din lobulii necrozați și avariați. Înmuierea aderențelor întărite și a țesuturilor necrozate permite

creșterea de noi celule, făcând posibilă restabilirea și revigorarea ficatului. Acest lucru se traduce prin faptul că te vei simți mai bine.

Așa cum ai observat, ficatul este unul dintre cele mai inteligente și mai subestimate organe pe care le avem. Dacă folosești tehnici strălucite, el te va sprijini cum nici un alt organ și nici o altă persoană nu o pot face. Și acest lucru este cel mai vizibil când își desfășoară dedicata echipă de apărători - propriul sistem imunitar - pentru a te proteja de invadatori.

Cap. 7 - Ficatul eroic

Sistemul imunitar al ficatului

Când auzim sintagma sistem imunitar, avem tendința de a ne gândi la apărarea organismului nostru împotriva guturaiului, secrețiilor nazale, febrei, durerilor în gât și tusei - și pe drept cuvânt. Protecția împotriva răcelilor și gripei reprezintă o funcție crucială a sistemului imunitar. De aceea învățăm, încă din copilărie, să ajutăm procesul de vindecare cu multe lichide, odihnă și vitamina C.

Dar dovada că organismul e invadat nu este întotdeauna la fel de evidentă pe cât o arată aceste simptome. Uneori, virusurile și bacteriile atacă mult dincolo de suprafața corpului, la nivelul organelor și glandelor noastre. Și adevărul este că boli precum fibromialgia, scleroza multiplă, artrita reumatoidă, encefalomielita mialgică/ sindromul oboselii cronice (ME/CFS), lupusul, zona zoster, boala Lyme, tiroidita Hashimoto, hipotiroidismul și zeci de alte afecțiuni debutează din cauza unor virusuri care se instalează în ficat. Într-o măsură mai mare decât bănuim, ne bazăm pe reacții imune derulate în adâncurile organismului pentru a ne proteja de boli care au un impact mult mai durabil decât banala răceală. Ficatului nu-i place când virusurile (și bacteriile) se instalează în interiorul lui, motiv pentru care, când nu le poate împiedica să intre, face totul pentru a le ține cât mai în adânc cu putință. Apoi va trimite celule ucigașe împotriva virusurilor pentru a le ține sub control și a păzi țesătura internă profundă a ficatului. Când un virus începe să scape de sub control sau încearcă să părăsească adâncurile

ficatului, globule albe speciale sunt acolo pentru a-l distruge. De asemenea, ficatul aduce periodic globule albe pentru a controla orice virus care sălăşluieşte în adâncurile lui. Dar de ce nu-şi trimite globulele albe şi în afara centrului său, pentru a distruge toate virusurile şi toţi patogenii din ficat? Deoarece deja mobilizează un număr enorm de resurse pentru a înfrunta noii patogeni care pătrund prin vena portă hepatică şi prin artera hepatică - încercând să îi distrugă înainte de intrare, astfel încât, de la bun început, să nu mai fie necesară ascunderea lor în ficat.

Acestea sunt liniile defensive imune ale ficatului - sistemul imunitar personalizat al ficatului, o reţea de globule albe care te protejează de patogenii ce ameninţă să atace organul şi să-ţi afecteze sănătatea. O mare parte a complexităţii sistemului imunitar hepatic este încă necunoscută comunităţii medicale şi de aceea nu auzim despre acest subiect în lumea de azi. Este ca o reţetă secretă de care toţi ne bucurăm fără să ne dăm seama. Noi mâncăm prăjitura, şi ea ne face vieţile mai bune. Totuşi, încă nu îi ştim ingredientele, şi nici cât de speciale sunt acestea.

Globulele albe lucrează pentru tine

Ştiinţa şi cercetarea medicală nu ştiu că sistemul imunitar al ficatului este format din şase unităţi principale. Globulele albe ale vaselor hepatice, globulele albe ale venei porte hepatice şi globulele albe ale arterei hepatice sunt trei dintre aceste unităţi şi ele sunt gardienii care supraveghează tot sângele pătruns în ficat.

Deşi sunt produse de ficat, globulele albe ale vaselor hepatice nu trăiesc de fapt acolo. Ele sunt trimise într-o

lungă călătorie pe vena portă hepatică - împotriva curentului -, apoi își petrec existența departe de casă, străjuind vasele de sânge care duc la vena portă.

Globulele albe ale venei porte hepatice monitorizează tocmai această venă. Aceasta este principala rută care intră în ficat; ea nu mai întâlnește alte rute secundare, iar toate ieșirile ei vor fi de acum înainte numai în interiorul ficatului, în general, aceste globule albe stau la intrarea venei ca niște agenți de securitate. Sângele care vine prin vena portă hepatică este încărcat atât cu nutrienți, cât și cu toxine. Acesta este punctul delicat prin care orice fel de substanță nocivă încearcă să-și croiască drum în ficat, întrucât este calea prin care cea mai mare parte a sângelui ajunge în ficat și vine nefiltrat din tractul digestiv. Virusurile, bacteriile, pesticidele din alimentele pe care le consumi și orice altceva neproductiv care ajunge în stomacul tău și, ulterior, în tractul intestinal pot curge prin această venă. Globulele ei albe specializate stau de pază, urmărind toate aceste elemente nocive.

Globulele albe ale arterei hepatice sunt staționate la cealaltă intrare circulatorie a ficatului, artera hepatică. Deoarece aici sângele vine de la inimă, el are niveluri de oxigen mai ridicate decât sângele care pătrunde prin vena portă hepatică; de asemenea, curge cu o viteză mai mare. Prin urmare, globulele albe ale arterei hepatice sunt adaptate la niveluri de oxigen și fluxuri sangvine complet diferite. În timp ce globulele albe ale venei porte hepatice pot supraviețui aproape sufocate de penuria de oxigen, viteza nefiind o necesitate pentru ele, globulele albe ale arterei hepatice trebuie să înoate agresiv, fără să își facă griji în privința scăderii nivelului de oxigen.

La microscop - dacă aceste celule imunitare s-ar afla sub radarul științei și cercetării medicale de azi sau

măcar ar stârni interesul acestora - aceste celule imunitare ar putea părea identice, în realitate, subtilele diferențe dintre ele înseamnă totul. Toate aceste trei tipuri de globule albe sunt înotătoare excelente, cu rara abilitate de a se putea deplasa împotriva fluxului sangvin în căutare de patogeni. Atlete de înaltă clasă, ele au o formă specială, pe care știința și cercetarea modernă nu au descoperit-o încă și care le permite să rămână în zona prin care pătrunde sângele, așa cum un urs grizzly înfruntă cataracte periculoase pentru a vâna somoni migratori.

Patogenii care scapă de acești agenți se- creți de la intrările ficatului se confruntă apoi cu următoarea linie de apărare, globulele albe ale lobulilor. Acestea sunt gărzi personalizate ale spiridușilor acelor lobuli; ele au propria formă și propriile dimensiuni, anume create pentru a proteja siguranța lobulilor. Globulele albe ale lobulilor hepatici străjuiesc capilarele și alte vase de sânge din interiorul ficatului, în căutare de invadatori precum virusul Epstein-Barr (EBV), autorul necunoscut al hepatitelor A, B, C, D și E, ca și al altor boli hepatice autoimune încă nediagnosticate și al unei serii de afecțiuni cronice care rezultă din infecții virale cronice ale ficatului, nedetectate de comunitatea medicală. Aceste globule albe au misiunea de a ucide intrușii, deși sarcina lor este mai dificilă decât cea a globulelor albe care păzesc intrările ficatului deoarece ficatul este filtrul organismului tău, motiv pentru care poate fi umplut de mari cantități de toxine acumulate care obstrucționează activitatea globulelor albe. Acestea sunt ca niște soldați aflați pe un câmp de luptă, care nu văd prea bine din cauza fumului clădirilor în flăcări. Reziduurile de metale grele, deșeurile virale și bacteriene, pesticidele ca DDT și alte substanțe toxice deteriorează ficatul, ascunzând

globulelor albe ale lobulilor adevăratele ținte: patogenii activi. (Este unul dintre numeroasele motive pentru care menținerea unui ficat curat și sănătos constituie un proces esențial spre a te proteja de boli - și nu doar de boli hepatice, ci de toate bolile).

Deoarece producția de bilă este una dintre principalele funcții ale ficatului, există globule albe speciale ale duetului biliar, încă necunoscute științei, însărcinate să supravegheze sistemul duetului biliar. Aceste celule reprezintă doar o parte a sistemului imunitar care poate rezista la natura dură a bilei; acest lucru este posibil datorită învelișului lor protector, nedescoperit de știința și cercetarea medicală, acționând ca un scut - sau precum costumele de protecție ale pompierilor. Globulele albe din duetul biliar cercetează toate substanțele din bilă care ar putea provoca infecția ficatului, a vezicii biliare, duodenului sau tractului intestinal - sau pot chiar urca mai departe, invadând stomacul - și le capturează înainte ca acestea să provoace daune. Rareori un patogen reușește să scape, dar în acel moment este emis un semnal de alarmă și o singură globulă albă din duetul biliar va lansa un atac kamikaze, urmărind invadatorul în afara ficatului și în vezica biliară, duoden și restul intestinului subțire, o cale cu un singur sens, care nu-i va mai permite să se întoarcă vreodată în ficat. La finele călătoriei, stratul protector al globulei albe va fi ars, iar aceasta va fi distrusă. Însă, pentru puțin timp, stratul protector îi va permite celulei să reziste acidului clorhidric din stomac și substanțelor toxice pe care o persoană le poate ingera, sub formă de alimente solide sau lichide, motiv pentru care, când își desfășoară misiunea sinucigașă de urmărire a patogenului, celula va rămâne intactă la finalul misiunii.

Uneori, dacă amenințarea este mare, câteva globule albe din duetul biliar vor lansa atacul în afara ficatului. Aceste curajoase globule albe știu că au la dispoziție un timp limitat. Pentru a obține calități de supercelule și a face misiunea să merite înfăptuită, ele preiau aceeași adrenalină pe care glandele suprarenale o produc ca să ajute la digerarea hranei (un amestec specific din cele 56 de amestecuri nedescoperite de adrenalină, produse de glandele tale suprarenale) și o absorb pentru a-și amâna propria moarte și a reuși să vâneze patogenii urmăriți. Dacă cineva are glande suprarenale slabe, care nu produc acest amestec specific de adrenalină, ficatul va elibera depozitele din amestec pe care le-a stocat, în speranța că respectivele globule albe le vor găsi și le vor utiliza. „Câteva” globule albe din tractul biliar poate nu reprezintă prea mult; nu uita că din start aceste celule sangvine sunt rare. Cele care există sunt puternice, iar sufletul ficatului le consideră eroice.

În fine, există limfocite hepatice care patrulează în regiunile exterioare ale ficatului. Aceste globule albe au tendința de a rămâne la marginea ficatului, în „turnurile de veghe” din interiorul și din jurul vaselor limfatice de acolo, deși, dacă este necesar, pot pătrunde și în ficat. Și ele au misiunea de a ucide, mai ales când întâlnesc celule EBV care încearcă să pătrundă în ficat prin fluidul limfatic și declanșează mononucleoză. Limfocitele hepatice sunt de asemenea primele care protejează împotriva altor virusuri hepatice precum herpes virusul uman de tip 6 (HHV-6), HHV-7 și virusurile încă nedescoperite HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 și HHV-16, cofactorul *Streptococcus*, diferite mutații bacteriene și virale și chiar superbacterii periculoase precum *C. difficile* și *Staphylococcus aureus* rezistent la metilicilină (MRSA).

Când un ficat este supraîncărcat cu toxine - din cauza condițiilor de mediu, a unei încărcături virale deja prezente sau a unor alimente neproductive pe care cineva le consumă cu regularitate - sistemul lui de filtrare devine defensiv și aceste toxine se scurg adesea în sistemul limfatic, ceea ce îngreunează și mai mult misiunea limfocitelor din ficat. Turnurile lor de pază devin saturate cu toxine și sunt forțate să plece; de asemenea, devin mai lente în încercarea de a-și uni forțele și a ataca patogenii, deoarece fluidul limfatic este plin de sedimente și de reziduuri care îngreunează deplasarea limfocitelor hepatice. Acest lucru poate deveni periculos, deoarece, atunci când patogeni precum EBV ajung în sistemul limfatic, sunt deosebit de agresivi, într-un stadiu de război, încercând cu disperare să se infiltreze în organe precum ficatul. Uneori, patogenii înconjoară limfocitele singure și le distrug, câștigând bătălia - dar nu și războiul, dacă vei da ficatului și sistemului limfatic ajutorul de care au nevoie.

Lumina cunoașterii

Când te naști, ficatul mamei tale trimite un mesaj ficatului tău: că va putea avea grijă singur de el. Mergând cu mii de ani în urmă în istoria omenirii, în ficatul uman s-a infiltrat informația că nu îi oferim întotdeauna sprijin, pe măsură ce trecem prin viață. Iar informația s-a transmis din generație

În generație, de la ficat la ficat, astfel încât ficatul a ajuns să se adapteze, ferindu-se singur de pericole.

Asta nu înseamnă că el nu ar putea folosi ajutorul dat. Cu timpul, ficatul ajunge să se confrunte cu limitări, întrucât slăbește și cedează din cauza lipsei de

sprijin. Când nu conștientizăm ce face de fapt ficatul pentru noi, el se luptă efectiv de unul singur cu pericolele. Sistemul imunitar al ficatului nu primește din exterior sprijinul de care are nevoie și pe care îl merită. Și astfel, pe măsură ce ficatul își pierde forța și devine tot mai toxic de-a lungul anilor, sistemul său imunitar devine o armată ponosită, în câmp deschis sau în tranșee, cu cizme găurite și uniforme rupte. Hrana și apa, de care are disperată nevoie, sunt raționalizate, iar muniția ajunge să se epuizeze.

Putem schimba însă acest curs; putem face ceva pentru ficatul nostru. Îl putem vindeca și evita bolile. Putem proteja rezervele ficatului și prețiosul său sistem imunitar. Putem schimba direcția, de la starea de boală la cea de refacere. Putem transforma ceea ce mulți cred după ce s-au îmbolnăvit: că boala ne este predestinată. Ne putem folosi liberul-arbitru pentru a face alegeri care nu ne-au fost niciodată la îndemână mai înainte, când nu eram conștienți de grația ficatului nostru, acum, când alegerea ne aparține. Putem să ne schimbăm modul de viață fără să fie nevoie să schimbăm cine suntem de fapt.

Avem nevoie de ficatul nostru și ficatul nostru are nevoie de noi. Cunoașterea acestui lucru constituie piesa lipsă a puzzle-ului. Deși ficatul vine pe lume cu direcția de a merge înainte fără ajutorul nostru, dacă va trebui, el ne cere totuși să-l iubim și să-l apreciem. Când ne gândim pur și simplu la ficatul nostru cu grijă și afecțiune, spiritul sistemului imunitar hepatic poate simți asta și poate chiar să se reîncarce cu afecțiunea noastră. Dar pentru a oferi ficatului nostru următorul nivel de sprijin trebuie să facem mai mult de atât.

Când îi dăruim ficatului nutrienți și hrană, precum alimente bogate în minerale, îi asigurăm necesitățile

fizice, iar sistemul său imunitar poate fi întărit. Dar abia când vom combina partea fizică și cea spirituală, sistemul imunitar al ficatului va putea face munca pe care e menit să o facă. Ficatul poate vindeca și poate funcționa în felul în care este programat să o facă, luând asupra lui misterul și neînțelegerea bolii și înlocuindu-le cu adevăr, cunoaștere și cu răspunsurile pe care sistemul tău hepatic personalizat le deține. Globulele albe ale ficatului sunt purtătoare de informații; fiecare celulă știe cui trebuie să se opună, cu ce bacterie, virus sau chiar toxină trebuie să se lupte. Când oferim ficatului informații, îl ajutăm cu adevăratul miracol al vindecării. Deși atitudinea de negare a comunității medicale ne poate ține în întuneric, o putem depăși cu inteligență, știind că sistemul imunitar al ficatului este menținut întotdeauna în lumina cunoașterii.

Partea II - FURTUNA NEVĂZUTĂ

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN INTERIORUL FICATULUI

Cap. 8 - Ficatul lent

Tocmai ai făcut un tur al unora dintre funcțiile esențiale ale ficatului. Dacă am intra în detalii privind tot ce face ficatul pentru tine, am fi tot aici și după câteva decenii, inventariind sumedenia de misiuni mari sau mici pe care ficatul le duce la îndeplinire. Important e însă că te-ai conectat la unele dintre rolurile principale ale ficatului tău - roluri a căror descoperire îți va schimba viața, deoarece îți oferă prilejul de a putea privi spiritul ficatului. Iar un asemenea lucru ar putea fi la fel de legendar ca faptul de a observa în timpul unei croaziere pe mare înotătoarea și coada unei balene, precum și erupția de particule de apă pulverizate de aceasta. A fost suficient, sper, ca să ajungi să apreciezi că ficatul este companionul nostru constant, lucrând neobosit pentru noi.

De asemenea, ai început să-ți faci o imagine despre inamicii pe care îi înfruntă ficatul. Virusuri, bacterii, mucegaiuri, reziduuri patogene, metale grele toxice, radiații, DDT și alte pesticide, erbicide, fungicide, solvenți, poluanți, droguri, medicamente, alcool, exces de adrenalină, diete cu multe grăsimi și multe altele asaltează ficatul în timp ce el muncește zilnic să ne protejeze. Și nu este vorba doar de substanțe la care suntem expuși pe parcursul vieții. Putem moșteni patogeni și toxine de la părinții noștri, care la rândul lor le-au primit de la părinții lor, și tot așa, din generație în generație, ceea ce înseamnă că o parte din mercurul,

DDT-ul sau virusul EBV cu care ficatul nostru se confruntă ar putea proveni de foarte departe în timp. Este o sarcină dificilă, dar ficatul se achită perfect de ea.

Dar apoi, la un moment dat, totul devine prea mult. Nu învățăm cum să dăm ficatului o pauză din când în când, așa cum învățăm să spălăm vasele, mașinile, să curățăm sacul aspiratorului și să ne spălăm rufe. Și în primul rând nu învățăm nici să îl tratăm cu delicatețe. De aceea, în loc să poată funcționa liber, ficatul devine împovărat, căci toate lucrurile nocive la care ne expunem se acumulează mereu și mereu. Totul ajunge să ducă la ceea ce eu numesc ficat lent.

Lupta ascunsă

Pentru a înțelege cu adevărat ce înseamnă un ficat lent, trebuie să abordăm acest organ ca și cum ar fi o persoană. Știind că ficatul este viu, că respiră și că este foarte activ, că este implicat în peste 2.000 de sarcini legate de operațiunile de stocare, livrare, procesare, expediere, curățare, creare și prelucrare despre care am aflat câte ceva în Partea I, putem să ne facem o perspectivă despre ce înseamnă ficatul. În fiecare zi, el este ocupat să muncească pentru tine și în fiecare noapte are grijă de tine - străduindu-se, altruist, să te mențină sănătos, totul în beneficiul tău și al celor dragi din preajma ta. Dacă tu te simți bine, și apropiații tăi vor prospera.

Ficatul e destinat să fie mediatorul corpului tău. E destinat să fie stânca de neclintit, acel membru al familiei care face totul cum trebuie, chiar și când este vorba de o provocare dificilă, ca o rudă respectată, care are calmul, prestanța și motivația de a discuta cu ceilalți membri ai familiei prinși într-o dispută și de a liniști

apele înainte ca lucrurile să degenereze. El se sacrifică pentru a te proteja de coma alcoolică, de sângele murdar, de hipertensiune și multe, multe altele. Ficatul îndeplinește decenii la rând această funcție. Apoi, ca orice persoană, dacă este forțat dincolo de limite și considerat invincibil prea multă vreme, el va ajunge într-un punct în care nu mai poate păstra pacea. Se îmbolnăvește, devine congestionat, nemulțumit, frustrat și chiar furios, simțindu-se suprasolicitat și aruncat într-o luptă inegală cu substanțele nocive.

Prima dintre aceste stări de luptă ale sale este ficatul lent. Dacă problema nu este depistată în această fază, pot apărea bătălii mai ample și mai crâncene, sub forma unor simptome și boli mai grave.

Care sunt sarcinile și responsabilitățile tale? Care sunt corvezile pe care trebuie să le duci la îndeplinire? Care sunt provocările? Cum te simți în fiecare zi, în timp ce încerci să câștigi bătăliile? Ești obosit? Depui eforturi considerabile? Au existat momente în viața ta când o provocare, mică sau mare, te-a extenuat? Te-a doborât și te-a mâncat cu fulgi cu tot, apoi te-a scuipat ca pe o măsea stricată? Ai participat la vreo cursă sau te-ai străduit din răzputeri să respecti un termen-limită, iar în următoarele zile pur și simplu te-ai târât prin viață, epuizat? Ei bine, așa se simte ficatul lent.

Ficatul lent este atât de des întâlnit încât nouă din zece oameni se confruntă cu această problemă. În următorii 15 ani, absolut toți oamenii care nu au aflat adevărul despre ficatul lent și nu știu cum să te protejeze vor ajunge să se confrunte cu așa ceva. Este o situație care precede practic orice alte probleme cu ficatul - un ficat lent explică multe dintre suferințele noastre de azi - și totuși această situație nu se află în atenția științei și cercetării medicale. Ciroza, hepatita,

icterul, steatoza, cancerul hepatic - toate aceste boli atrag atenția când vine vorba de acest organ. Desigur, ele sunt afecțiuni importante - și împovărătoare, uneori sfâșietoare pentru cei obligați să se confrunte cu ele - și le vom aborda în această carte. Dar nu apar ca niște probleme pe deplin conturate. Un om nu se trezește, pur și simplu, într-o dimineață cu ciroză sau cu oricare dintre aceste boli. Mai întâi se dezvoltă ficatul lent: încet, tăcut și în timp îndelungat, iar dacă nu suntem conștienți de ce se întâmplă și cum putem contraataca, ficatul devine supraîncărcat. Ca urmare, încetează să mai fie la fel de activ, nu te mai poate proteja cum trebuie și boala începe să se instaleze.

Simptomele și bolile apărute pe fondul unui ficat compromis nu sunt singurele la care te-ai putea aștepta sau pe care știința și cercetarea medicală le-au documentat. De exemplu, contrar credinței populare, eczema și psoriazisul apar din cauza unui anumit tip de ficat supraîncărcat. Și acneea, o problemă despre care ni s-a spus că este doar de natură hormonală ori dermatologică, reprezintă un semn că ficatul se află sub un tip diferit de presiune. Nu se știe nici că hipertensiunea arterială și tahicardia de origine misterioasă, diabetul de tip 2, tulburările afective sezoniere (SAD), cearcănele, deshidratarea cronică, varicele, luarea în greutate, sensibilitățile provocate de substanțe chimice, balonarea, constipația și multe alte boli își au originea în ficat. Și înainte ca oricare dintre ele să devină probleme medicale identificabile, ele încep prin supraaglomerarea ficatului, care nu mai poate face față sarcinilor și nu se bucură de prea mult sprijin din partea noastră. Ele încep prin apariția unui ficat lent.

Iată de ce este esențial să te înarmezi cu cunoștințele necesare despre această problemă

necunoscută. Nu te poți dezvolta fără să știi cum să te protejezi. Și nu te poți proteja de ceva ce nu ai fost avertizat că există.

Un ficat lent, oricum îl spui

„Lent” este doar un termen prin care poți descrie ficatul când se află într-o stare de supraîncărcare. „Stagnant” este un alt termen care ne poate ajuta să vedem ficatul așa cum este. Învățăm la școală că apa stagnantă sau stătută constituie un mediu în care proliferază patogenii și organismele purtătoare de boli - știm de pildă că apele stagnante din Amazon pot găzdui chiar amibe care devorează creierul! Așadar, trebuie să avem grijă să ne păzim curțile de apă stătută; știm că altfel țânțarii ar putea profita și s-ar putea înmulți acolo. Dar în acest timp nu învățăm că și ficatul poate deveni stagnant. Acum însă, având această imagine mentală, putem vedea că ultimul lucru pe care l-am dori este un ficat stagnant, cu toxine și microorganisme nocive bălțind în interiorul lui, incapabil să păstreze cursul normal care să alunge acești oaspeți nepoftiți.

Alternativ, ne putem gândi la un ficat lent ca la un serviciu de salubritate care nu își face treaba. Nimănui nu-i place să fie tratat necorespunzător, lăsat la urmă, uitat sau ignorat, cu atât mai puțin de oamenii care se ocupă de strângerea gunoiului zi și noapte. Ai fost vreodată tratat astfel? Este una dintre cele mai groaznice experiențe pe care o putem avea, atât emoțional, cât și fizic. Dacă ți s-a întâmplat asta, a fost probabil ceva dezgustător și stresant, chiar periculos. Probabil că ai regretat că n-ai încredințat serviciile de salubritate altcuiva. De aceea avem grijă să plătim pe cineva care să ne ia gunoiul sau plătim taxe care finanțează serviciul

municipal de salubritate ori luăm noi înșine gunoiul și plătim o taxă la stația de transfer. Ambalăm corespunzător gunoiul, îl ducem conform orarului stabilit și spălăm tomberoanele când se murdăresc. Chiar înainte, reciclăm și transformăm în compost cât mai mult gunoi menajer, putând astfel reduce cantitatea de gunoi pe care altcineva trebuie să o proceseze.

Totuși, uităm cu totul de ficat, care este propriul nostru serviciu de salubritate internă. De-a lungul vieții, am cunoscut oameni în bucătăriile cărora nu găseai o singură firimitură și pe covoarele cărora nu se afla un singur fir de praf, dar care aveau ficatul degradat în ultimul hal. Să transpirăm și să mergem la baie nu este suficient pentru a procesa substanțele nocive la care suntem expuși - nu în lumea de azi cel puțin. Nu învățăm cum să susținem ficatul în serviciul lui de autocurățare și nici regulile echivalente „redu, refolosește, reciclează” prin care putem, înainte de toate, ușura povara ficatului. Rezultatul este că profităm accidental de ficatul nostru, presupunând că funcționează perfect, deși în realitate funcționalitatea lui este grav afectată. Este ca și cum am arunca în continuare gunoiul la ghenă, fără să ne dăm seama că serviciile de salubritate au intrat în grevă și în ultimele săptămâni nimeni n-a mai venit să golească tomberoanele. Ficatul lent este forma prin care ficatul ne dă de înțeles că a intrat în grevă. Știind că ficatul trebuie să aibă întotdeauna susținerea ta, vei înțelege că o asemenea grevă este întotdeauna justificată. Ea ne relevă imaginea de ansamblu: faptul că trebuie să fim la fel de implicați în procesele de eliminare a reziduurilor din organismul nostru pe cât suntem în aruncarea gunoiului menajer. Altfel, invităm practic patogenii -

care dau dovadă de un oportunism periculos - să se țină după noi și să profite de ficatul nostru.

În fine, am putea compara un ficat supraîncărcat cu casa unui colecționar involuntar. Imaginează-ți locuința aglomerată a cuiva care a moștenit o colecție de obiecte de familie din plumb și azbest; este ca și cum noi am fi venit pe lume cu ficatul deja afectat de patogenii și poluanții înaintașilor. Acest colecționar încearcă să-și păstreze casa organizată și curată, în ciuda provocării cu care se confruntă și, o vreme, chiar reușește. Acum închipuie-ți însă că el are câțiva oaspeți nepoliticoși. Ei intră încălțați în casă, cu pantofii plini de noroi și chiar de benzină; aduc mormane de bagaje încărcate cu gunoaie, aruncă haine mucegăite prin dulapuri, aduc cu ei șoareci, purici și ploșnițe, care infestază mobilierul; și, mai presus de toate, devorează toate proviziile speciale pe care le țineai în cămară pentru situații de urgență. Unul câte unul, musafirii epuizează gazda. Pe zi ce trece, aceștia îi este tot mai greu să fac muncile din gospodărie și la final ajunge să trieze sarcinile, renunțând la unele treburi casnice pentru a împiedica locuința să se prăbușească și apărând vecinii de haosul dinăuntru.

Este o experiență pe care cei mai mulți dintre noi ar suporta-o cu mare greutate. Dar este o comparație foarte apropiată cu situația unui ficat care ajunge să fie copleșit zilnic de otrăvuri și microorganisme nedorite care îi epuizează prețioasele rezerve de nutrienți. Nu suntem învățați că, pe parcursul vieții, ficatul înfruntă virusuri precum EBV, bacterii, metale nocive (de la foliile de aluminiu folosite în bucătărie la expunerea la mercur), erbicide și DDT, plus pesticide de ultimă generație, precum și multe alte pericole. Ficatul, destinat să purifice, să filtreze și să păstreze lucrurile bune de

care vom avea nevoie mai târziu, este obligat să atace substanțele nocive pentru a ne apăra. Simptomele se dezvoltă ca niște semnale de alarmă și deoarece nu știm adevărata lor cauză ajungem să ne îndopăm cu medicamente în încercarea de a le atenua, dând ficatului o sarcină în plus - procesarea medicamentelor - când este deja suprasolicitat de alte sarcini.

Și toate acestea în condițiile în care avem o grijă deosebită față de ce ne înconjoară: aruncăm lucrurile inutile, organizăm lucrurile utile, folosim filtre de aer și aranjăm perfect mobilierul, totul pentru a avea o casă curată și liniștită. Nu avem habar că în același timp ne suprasolicităm ficatul și nu îi dăm nici cel mai mic răgaz. Oamenii își mențin locuințele curate, frecând podelele și spălând covoarele cu produse chimice toxice, folosind odorizante cu substanțe chimice nocive, ca totul să miroasă a proaspăt și a curat, dar nu își dau seama că tocmai prin aceste încercări de a-și purifica mediul de viață ei provoacă mari suferințe ficatului.

Așadar, acesta este ficatul lent: un mediator altruist, dar suprasolicitat; o apă stătută; un serviciu de salubritate în grevă; o locuință plină de murdărie, gândaci și substanțe toxice. Nu este ceva ce ți-ai dori ca mediu extern de viață, cu atât mai puțin în interiorul propriului organism. Până acum, deoarece nu știai ce se întâmplă, nu aveai nimic de spus într-o astfel de situație. Acum însă lucrurile s-au schimbat radical. Nu mai ești obligat să lași toate acestea să se întâmple și prin urmare să ai parte de suferințe misterioase - deoarece acum ai aflat secretul.

Simptome care-ți salvează viața

Înainte de a continua, să subliniem un lucru: ficatul lent nu ar trebui să ne facă să ne simțim inferiori. Un ficat lent nu trebuie confundat niciodată cu un ficat leneș. Ficatul tău nu va fi niciodată leneș; pur și simplu el nu poate fi astfel.

Cunoști acea senzație când ești sub presiune și depui și mai multe eforturi pentru a-ți îndeplini sarcinile? Este valabilă și pentru un ficat lent. Când el are obstacole de depășit, lucrează mai intens - de fapt, într-o stare de stagnare ficatul muncește de două sau de trei ori mai intens pentru a-și îndeplini sarcinile decât într-o stare mai puțin activă. Indiferent de condiții însă, chiar și când acționează cel mai încet, ficatul găsește o cale de a răzbi și de a lucra intens. El a învățat să facă asta când erai încă în pânțelele matern, prin comunicarea chimică cu ficatul mamei, și va proceda la fel tot restul vieții tale.

Ficatul tău are în el spiritul curajului. Vitejia și îndârjirea cu care îți apără viața nu au egal. El va face totul să te protejeze: ca un cal de război apărându-și stăpânul pe care îl poartă în șa, ficatul va încasa nenumărate lovituri pentru a încerca să te păstreze în siguranță.

Dar toate aceste lovituri primite îl pun într-o situație dificilă. În primul rând, începe să-și piardă memoria. Cum ficatul este a treia bancă de date a organismului (alături de creier și de tiroidă), acest lucru e grav. Înseamnă că, pe măsură ce ficatul devine saturat cu metale grele, patogeni, produse derivate, reziduuri și substanțe chimice toxice, el nu mai poate ajuta organismul așa cum ar trebui sau cum ar vrea. Începe să-și piardă abilitatea de a identifica, absorbi, inventaria, descompune și livra hormoni și compuși biochimici esențiali.

De asemenea, începe să-și piardă abilitatea de a neutraliza acele substanțe nedorite de corp. Așa cum am văzut în Partea I, multe dintre cele peste 2.000 de funcții ale ficatului gravitează în jurul detoxifierii. Când ficatul este înfundat sau supraîncărcat, devine prea epuizat pentru a mai converti aceste substanțe la fel de eficient ca de obicei și, în schimb, ajunge să le depoziteze, ceea ce încetinește și mai mult procesul de filtrare. Dacă îți imaginezi un filtru de acvariu plin de excremente de pește sau un sac de aspirator care dă pe din afară de praf și de mizerie, îți vei putea face o idee despre cât de mult poate slăbi ficatul. Deoarece în această stare ficatul nu poate filtra așa cum ar trebui să o facă, materiile reziduale evadează și încep să se întoarcă în fluxul sangvin, cauzând unele dintre problemele pe care le vom aborda aici, în Partea a II-a, dar și în

Partea a III-a. Este un ciclu nesfârșit: cu cât ficatul este expus la mai multe pesticide și alte substanțe chimice toxice, la virusuri, bacterii, radiații, alcool, antibiotice, droguri, metale grele toxice, materiale plastice și niveluri ridicate de grăsime în sânge, cu atât mai lent va deveni și cu atât mai puțin eficient poate neutraliza materialele dăunătoare și monitoriza fluxul sangvin. Sângele toxic, murdar, se poate manifesta fizic sub formă de cearcăne, de bufeuri și de alte simptome de care ne vom ocupa în capitolul următor.

De asemenea, se manifestă prin încălzirea ficatului. Așa cum un motor se încinge și este forțat să tragă mai din greu când este uns cu un ulei vechi care și-a pierdut viscozitatea, tot astfel și ficatul generează prea multă căldură când în el se acumulează prea multe reziduuri de care trebuie să se ocupe. Acest fapt se transpune prin simptome ca bufeuri și senzație de „fierbințeală”, de care

ne vom ocupa în capitolele următoare. (Sau, dacă ficatul încă nu este complet supraîncărcat, te poți simți pe moment foarte bine. Mai multe despre asta în curând).

Căldura înseamnă însă că ficatul este lent? Sigur că nu. Încercarea de a ține sub control această căldură este doar încă o funcție a ficatului, pe lângă curățarea zecilor de substanțe nocive. Ai dus vreodată greul unei acțiuni? Ai simțit căldura efortului intens? Ți-ai asumat vina și responsabilitatea, indiferent că îți aparțineau pe bună dreptate sau nu? Și nu doar că ai simțit căldura, dar ai încasat vreodată o lovitură destinată altcuiva, ai fost pedepsit, ai fost abuzat, totul pentru a proteja pe altcineva? Aceasta este viața de zi cu zi a ficatului tău și acel cineva pe care el îl protejează ești tu. El poartă zilnic povara vieților noastre excesiv de poluate, de stresate, de suprastimulate și de prost nutrite.

Ficatul are și o reacție de alarmă, de an- ti-lentoare, în caz de urgență. Este o reacție indusă chimic care aduce o energie nouă, vitală, pentru a întrerupe stagnarea. Reacția se traduce printr-un spasm al ficatului, care se poate manifesta prin furnicături, pulsații, dureri ușoare, senzații de căldură, contracții, balonări, înțepături, junghiuri pe partea dreaptă a corpului sau - de cele mai multe ori - nu are nici un fel de manifestare fizică evidentă. De obicei se desfășoară în tăcere, fără să discernem prea multe senzații sau chiar fără să simțim nimic, deși spasmul provoacă reînnoirea acelei porțiuni din ficat care zvâcnește și permite ficatului să redobândească, temporar și parțial, controlul.

Unul dintre motivele-cheie pentru care ficatul intră în luptă este, așa cum ai citit în capitolul 2, „Ficatul adaptogen”, protejarea unei glande vitale: pancreasul. Dacă o persoană consumă un procent ridicat de calorii

din alimente grase, depășind limita de fluid biliar pe care ficatul o poate genera pentru a descompune grăsimea, ficatul suportă consecințele. El trebuie să găsească modalități alternative de a absorbi și procesa grăsimea, ca lovitura să nu se abată asupra pancreasului. Este unul dintre motivele pentru care ficatul trebuie să fie adaptogen. Cu cât ficatul este mai lovit, cu atât rezervele sale de glucoză scad. Când ficatul nu mai are rezerve de glucoză, nu mai poate livra această substanță pancreasului, pentru a opri procesul de rezistență la insulină. Ca urmare, medicul îți va spune că nivelurile tale de glicemie vor fi ridicate sau chiar vor depăși normalul, motiv pentru care vei fi diagnosticat cu stare prediabetică sau diabet de tip 2. Vom discuta despre asta în capitolul 15. Ficatul tău este atât de responsabil de soarta pancreasului încât secretă un compus chimic special pentru această glandă, un fel de amprentă chimică de protecție a pancreasului, pentru a acoperi și a vindeca rănile acestuia.

O altă parte prețioasă a organismului pe care ficatul încearcă să o protejeze este inima. Ficatul procesează și filtrează toxinele din sânge, ca inima să nu fie asfixiată de toxinele care aglomerează oxigenul, astfel încât să nu se formeze plăci de grăsime pe valvele cardiace sau pe artere, iar sângele să fie subțiat, evitându-se suprasolicitarea cordului.

Se pot întâmpla foarte multe lucruri când ficatul este supus unui stres prea intens: necrozarea țesuturilor, apariția de chisturi și tumori, slăbirea sistemului imunitar, mărirea și inflamarea ficatului.

Se întâmplă adesea să avem un ficat lent și să nu ne confruntăm cu nici un simptom multă vreme. Acesta este alt miracol al ficatului: el va rezista, apărându-te cât mai mult de povara pe care o ia asupra lui. Probabil

cunoști acest sentiment și știi cum este să te confrunți cu sarcini nesfârșite și să fii asediat din toate părțile, dar să nu abandonezi pe nimeni din viața ta, ascunzându-le celor dragi lupta pe care o duci. Te străduiești din toate puterile, muncești cât mai mult fără să te plângi și doar când devine fizic imposibil să mai rezisti dai un semn despre suferința ta.

O atitudine similară, manifestată de ficat, este motivul pentru care se întâmplă atât de des ca oamenii să nu prezinte simptomele unui ficat lent decât spre 40 de ani sau chiar după această vârstă - tocmai de aceea, la femei, apariția acestei probleme este confundată uneori cu instalarea menopauzei. Ceea ce la început par doar bufeuri, iritabilitate și insomnie nu reprezintă deloc un fenomen brusc. Este rezultatul unei vieți în care ficatul a devenit lent încetul cu încetul, iar acum, după decenii, se face cunoscut. Acest lucru rămâne necunoscut științei și cercetării medicale din cauza pieței uriașe de substitute hormonale, care consideră că totul este o problemă creată de hormoni, ascunzând femeilor adevărul în privința adevăratei cauze a simptomelor.

Cum anume ficatul devine împovărat în tăcere depinde de circumstanțele vieții fiecărui individ; există diferite combinații pentru fiecare dintre noi. Ficatul lent poate fi, de pildă, rezultatul unei infecții de durată, cronice, dar subtile, cu EBV sau al unei infecții subtile provocate de o serie de alte virusuri. Ficatul poate deveni lent și de la metalele grele toxice acumulate în timp; de la medicamentele pe bază de rețetă luate periodic; de la alcoolul în exces; de la decenii de alimentație nesănătoasă, de la miile de cești de cafea și cappuccino și de la numeroasele urcușuri și coborâșuri emoționale din cauza cărora glandele suprarenale au ajuns să

satureze ficatul cu adrenalină sau din cauza reacțiilor „luptă sau fugi” apărute de-a lungul vieții.

Indiferent de provocările particulare pe care le-a avut de înfruntat ficatul tău, el a construit miraculos poduri și a stins incendii în decursul anilor, protejându-te de tot felul de amenințări și împiedicându-te să suferi. Apoi însă, într-un final, a venit ziua în care nu a mai putut rezista singur. Și atunci a făcut să se manifeste diverse simptome - transpirații nocturne și confuzie mentală, insomnii, o erupție de rozacee sau o eczemă, de exemplu - ca un strigăt de ajutor, sperând că într-o zi vei putea înțelege ce se petrece și îi vei oferi ușurare. Lumea medicală nu a ajuns încă aici. Ea nu asociază, așa cum ar trebui, simptomele și bolile cu ficatul, cu atât mai puțin cu o afecțiune necunoscută, numită ficat lent.

Considerăm simptomele ca semne că organismele se întorc împotriva noastră, când în realitate ele sunt indicii incredibil de utile că există ceva în neregulă în profunzime. Nu ne supărăm pe fum, spunând că este un semn că aerul ar fi încărcat în acea zi. Mai curând știm că fumul este semnul unui incendiu, așadar mulțumim pentru semnal și îl urmărim, pentru a-i localiza sursa.

Cinci tipuri de ficat lent

Așa cum diferitele tipuri de fum ne pot alerta asupra mai multor tipuri de incendii, simptomele particulare ne pot lămuri în privința a ceea ce este în neregulă cu ficatul. O modalitate prin care putem stabili ce se petrece este să învățăm care sunt cele cinci tipuri de ficat lent. Lucrurile stau de fapt astfel: nu tot ficatul este lent. El nu devine lent dintr-odată, ci doar o parte din el ar putea funcționa lent, în vreme ce restul funcționează

corespunzător. Mulți oameni au o combinație de zone lente, lată o privire de ansamblu asupra celor cinci zone hepatice predispuse la lentoare. Nu uita că ai putea avea un ficat lent într-una sau chiar în toate cele cinci zone și totuși să nu manifesti nici unul dintre aceste simptome.

• **Centrul ficatului:** Un ficat lent în cea mai profundă parte a lui cauzează cel mai probabil simptome precum bufeuri, transpirații nocturne, stări pre-diabetice, edeme, retenție de lichide, fluctuații ale temperaturii corporale, lipsă de energie, creștere în greutate, confuzie mentală, cearcăne, hipoglicemie, hiperglicemie, oboseală, urticarie, furie, frustrare, iritabilitate, senzație de singurătate, depresie, anxietate, fobii, paloare a pielii, probleme de pigmentare a pielii (inclusiv sindrom Raynaud) și sete excesivă.

• **Partea inferioară a ficatului:** Un ficat lent în partea inferioară te poate face să te zvârcolești toată noaptea și să ai tulburări de somn și insomnie, și/sau constipație, disconfort, senzații de cald sau frig când temperatura ambientală nu se modifică, gelozie sau hipersensibilitate emoțională.

• **Partea superioară a ficatului:** Digestie slabă, reflux gastric, balonare, gastrită, senzație de presiune în abdomen, iritabilitate, frustrare, umăr înțepenit, dureri de umăr, leziuni bucale, afte, leziuni la nivelul buzelor, alte leziuni la nivelul gurii, fluctuații inexplicabile ale temperaturii corporale și abdomen superior întărit și bombat sunt toate posibile simptome ale unui ficat lent în partea superioară.

• **Partea stângă a ficatului:** Când partea stângă (lobul stâng) al ficatului este lentă, pot rezulta senzații de slăbiciune în brațul sau piciorul stâng, stare de greață, anxietate, lipsă a poftei de mâncare sau foame

exagerată, dureri de stomac, iritabilitate, hipersensibilitate emoțională și dureri de spate.

• **Partea dreaptă a ficatului:** Când partea dreaptă (lobul drept) al ficatului devine lentă, pot apărea ușoare senzații de slăbiciune în partea dreaptă a corpului, unghii decolorate sau casante (din cauza deficitului de zinc), junghiuri intercostale, spasme sau crampe la nivelul piciorului, decolorare ușoară a limbii, iritare a vârfului limbii, senzații de cald sau frig când temperatura ambientală nu se modifică și dificultăți în încălzirea mușchilor.

Descifrarea codului

Simptomele sunt ca o limbă străină, una pe care nu am învățat-o la școală și nici acasă. Misiunea noastră este de a traduce ce ne spune corpul - în acest caz, ficatul - ca în final să se facă înțeles. Așadar, multe dintre simptomele și bolile despre care lumea medicală ne învață că sunt semne ale unui corp slăbit sau bolnav reprezintă de fapt strigătul de ajutor al unui ficat lent sau avariat. Dacă te plângi de oboseală, medicul ți-ar putea spune că e din cauza stresului, când de fapt ai putea avea o infecție cu EBV în interiorul ficatului. Dacă te confrunți cu bufeuri, s-ar putea să crezi că este o problemă hormonală și un simptom de perimenopauză, menopauză sau postmenopauză, când de fapt cauza este că ficatul s-a luptat prea mult timp cu un virus, cu metale grele sau cu toxine, în cazul creșterii misterioase în greutate, medicul ți-ar putea spune că mănânci prea mult sau că nu mănânci ce trebuie, ori ai nevoie de mai multe exerciții fizice; de fapt, este un semn al unui ficat împovărat de virusuri, adrenalină în exces și alte probleme. Și dacă te afectează acneea, diagnosticul ar

putea fi că ești la pubertate sau că treci prin alte schimbări hormonale, când în realitate vinovat poate fi un streptococ care se dezvoltă într-un ficat congestionat, ceea ce determină supraîncărcarea sistemului limfatic. Nici una dintre aceste probleme nu înseamnă că organismul tău e pe cale să se prăbușească; de fapt, este doar ficatul tău care spune „Te rog, ajută-mă!”

Această parte a cărții se referă la felul cum interpretăm ce încercăm să ne spună ficatul. Este despre depistarea incendiului, urmărind fumul. Este despre descifrarea mesajelor criptate pe care de cele mai multe ori nici măcar nu le identificăm ca venind din partea ficatului - încât să putem în sfârșit merge mai departe. În capitolele următoare vom examina mai în profunzime simptomele și afecțiunile legate de ficat, unele la care te-ai putea aștepta, precum hepatita, însă altele pe care nu le-ai pune pe seama ficatului, cum ar fi stările prediabetice, eczemele, psoriazisul și SIBO.

Nu trebuie să-ți disprețuiești sau să nu ai încredere în corpul tău. El nu caută să profite de tine. Nu te lasă la greu. Nu este slab. Corpul este de partea ta. Să încetăm să privim problemele medicale pe care le vom examina ca niște sentințe genetice pe viață, ca un semn că organismul nostru ne dezamăgește sau ca niște bombe autoimune cu ceas, care se vor autodetona, fără ca noi să le putem controla. Să începem să vedem binecuvântarea ascunsă în faptul că ficatul strigă după ajutor. În definitiv, când ficatul ne arată că luptă din greu, ne oferă oportunitatea de a răspunde, de a ne restabili starea de sănătate și de a ne lua viața în propriile mâini.

Cap. 9 - Testarea pe ghicite a enzimelor hepatice

Să spunem că un bărbat pe nume Noah merge la medic pentru un control de rutină. Medicul îi prelevează sânge și, câteva zile mai târziu, Noah primește un telefon și i se spune că rezultatele analizelor au venit de la laborator.

- Nivelul enzimelor hepatice este ridicat, îl anunță medicul.

- Și ce înseamnă asta? Întreabă Noah.

- De ce nu veniți la cabinet? Vom face câteva analize suplimentare și vom discuta despre asta.

- Când Noah sosește la programare, el întreabă din nou:

- Ce înseamnă că nivelul enzimelor hepatice este ridicat?

De această dată medicul spune:

- Ei bine, de fapt nu știm. Știm doar că acest lucru arată că se întâmplă ceva cu ficatul dumneavoastră. Ar putea fi afectat.

- Cum aș fi putut să-mi îmbolnăvesc ficatul?

- Ar putea fi o afecțiune hepatică sau o boală care se dezvoltă acum, deși rezultatele celorlalte analize sunt bune și păreți foarte sănătos, așa că mă îndoiesc că ați avea ceva. Beți mult alcool? Sunteți stresat în ultima vreme? Uitați cum stă treaba... s-ar putea să nu aveți nimic. Sau ar putea fi vorba de o inflamație a celulelor hepatice. O să vă mai luăm puțin sânge, pentru alte teste.

Mii de oameni ca Noah trec prin această experiență a unui număr de enzime hepatice crescut misterios: este evident că se întâmplă ceva cu ficatul, deși nimeni nu

știe precis ce anume, nici măcar experții. Un deznodământ des întâlnit ar fi acela ca lui Noah să i se recomande să facă o tomografie computerizată, un RMN sau o ecografie a ficatului, nici una dintre aceste proceduri imagistice neindicând vreo problemă care să merite investigată. Deoarece nu există nici un motiv pentru a se face o biopsie a ficatului, Noah va primi recomandarea clasică: „Mâncați mai sănătos, nu vă mai stresati și odihniți-vă mai bine. Reveniți peste trei luni pentru noi analize”.

Un alt posibil deznodământ ar fi ca testele imagistice chiar să indice ceva, cum ar fi o inflamație vizibilă, extremă, o necroză a țesuturilor sau o activitate chistică. Atunci medicul ar considera că există o explicație a nivelului ridicat al enzimelor.

Multe cazuri se încadrează în primul exemplu - un nivel ridicat al enzimelor hepatice fără nici un alt semn al vreunei probleme de sănătate. Acest lucru determină știința și cercetarea medicală să considere că o analiză a enzimelor este ca un joc de-a ghicitul, imprevizibil și imprecis. Există cazuri când cineva are un chist sau un țesut necrozat și totuși analizele enzimatice dau rezultate normale. Ai putea avea steatoză și nivelul enzimelor să fie, de asemenea, normal sau nu. Chiar și când testele imagistice arată că se întâmplă ceva vizibil cu ficatul unui pacient, o analiză enzimatică nu spune nici despre ce e vorba, nici ce se poate face în această privință.

Iată de ce titlul acestui capitol este „Testarea pe ghicite a enzimelor hepatice”. Aici vom explora ce se întâmplă cu adevărat când enzimele hepatice sunt secretate și cum aceste analize sunt totuși utile, deși nu sunt absolute și nici nu tranșează definitiv problema. Nu vreau să arunc în derizoriu valoarea analizelor enzimelor

hepatice, deoarece cred că își au locul și rostul lor. Unul dintre numeroasele obiecte pe care absolvenții de medicină nu-l primesc la sfârșitul studiilor este un oracol. În schimb, ei trebuie să lucreze cu mijloacele pe care le au la îndemână. Așadar, este un miracol că avem analize hepatice menite să-i ajute pe medici. Aceste analize reprezintă indicii importante, care le permit medicilor să-și asculte instinctul și intuiția în ghidarea pe care o oferă pacienților.

Cel mai mult îmi place la analizele hepatice faptul că ele îi determină pe medici și pe pacienți să conștientizeze că ficatul are totuși o problemă, căci altfel nici prin minte nu le-ar trece așa ceva. Când oamenii află că au niveluri ridicate de enzime hepatice, pentru unii e un semnal că trebuie să-și modifice stilul de viață. Acest lucru l-a îndemnat pe medic să-l sfătuiască pe Noah să aibă mai mult grijă de el. Sunt toate șansele ca de acum înainte Noah să fie mult mai atent la ce mănâncă, diminuând chiar riscurile producerii unui atac de cord. Chiar dacă medicul sau un articol dintr-o revistă la modă îi oferă o direcție greșită în privința a ceea ce trebuie să mănânce, probabil că va ajunge să se hrănească mai productiv și va fi mult mai atent în privința sănătății sale. Acest lucru înseamnă foarte mult.

Adevăratul sens al enzimelor

Enzimele hepatice analizate cel mai des sunt alaninaminotransferaza (ALT) și aspartataminotransferaza (AST). Alte enzime analizate de obicei sunt fosfataza alcalină (ALP) și gama-glutamyl-transpeptidaza (GGT). De asemenea, medicii cer adesea analize pentru nivelul de albumină din sânge, o proteină

despre care se crede că transportă importanți compuși nutriționali și, posibil, hormoni, prin fluxul sangvin. Dacă analizele arată că ai un nivel de albumină scăzut, există posibilitatea ca medicul să considere că nu te hrănești corespunzător; știința și cercetarea medicală consideră acest fapt un indiciu al unei nutriții deficitare. Dacă nivelul albuminei este ridicat, comunitatea medicală folosește acest lucru drept o permisiune pentru a efectua alte investigații. Ea crede că ar putea fi ceva în neregulă cu corpul tău, fie o infecție bacteriană, fie o leziune de un anume fel. Ca și analizele enzimelor hepatice, și această analiză nu arată nimic deosebit (de fapt, un nivel ridicat de albumină este ca o rachetă de semnalizare, indicând o prezență virală).

Medicii ar putea găsi un nivel ridicat de bilirubină în fluxul sangvin. Bilirubină este creată când ficatul descompune și detoxifică hematiile - globulele roșii din sânge. Există două tipuri de bilirubină, unul creat chiar în interiorul ficatului, celălalt provenind din fluxul sangvin. Acest ultim tip de bilirubină trebuie colectat și convertit, pentru a fi folosit ca bilirubină hepatică viabilă.

Dacă nivelul bilirubinei din sânge este ridicat, poate fi vorba despre o problemă la pancreas, o afecțiune emergentă a ficatului, una legată de duetul biliar sau chiar de o tumoră în duetul biliar.

Toate aceste analize sunt precise, iar dacă rezultatele sunt anormale, există posibilitatea ca ficatul să aibă probleme, deși ce fel de probleme rămâne adesea un mister pentru comunitatea medicală. Deși analizele hepatice actuale pot depista problemele înainte ca acestea să ajungă la apogeu, nu le identifică imediat ce apar. Când vreo analiză hepatică indică o problemă înseamnă că pacientul s-a confruntat cu o boală de ficat

cu mult, mult timp înainte ca analizele să arate ceva. Dacă rezultatele analizelor unui adult prezintă un nivel ridicat de enzime sau de bilirubină înseamnă de obicei că în ficatul persoanei respective s-a instalat ceva acum 10, 30 sau chiar mai mulți ani - o încetinire a funcțiilor, o veche infecție virală, o așa-numită inflamație autoimună, primele stadii ale hepatitei C sau orice altă problemă ar fi putut să se dezvolte cu decenii în urmă. (În cazul unui bebeluș sau al unui copil lucrurile stau cu totul altfel. Vezi capitolul 28 pentru informații legate de problemele ficatului infantil). Singura variantă în care o problemă la ficat va ieși rapid în evidență în urma analizelor la adulți este cea a unei infecții acute. Pentru a diagnostica o astfel de problemă, medicii se bazează și pe o inflamație care se răspândește rapid în ficat, ca și pe alte semne că sistemul imunitar reacționează la o infecție, cum ar fi un număr ridicat de globule albe, dar și simptome ca febră, slăbiciune, greață sau icter.

Analizele rămân de bază. Când se vor inventa, în viitor, alte analize, ele vor semnaliza problemele ficatului încă de la primele simptome - pentru că mai sunt multe de detectat. De exemplu, în sânge există mai mult de patru enzime care pot oferi indicii despre suferința ficatului; de fapt, există zeci de enzime nedescoperite.

De asemenea, există sute de compuși chimici care urmează să fie descoperiți și care vor ajuta medicii să identifice definitiv ce se întâmplă în ficat și unde anume. Să fie vorba de hepatita A, B, C, D, E sau de una dintre numeroasele alte forme de hepatită pe care medicina le va identifica în cele din urmă? (Mai multe despre hepatită în capitolul 29). Să se acumuleze oare pesticidele și erbicidele în ficat, stânjenindu-i activitatea? Analizele viitoare vor reuși să ofere răspunsuri la aceste întrebări, deoarece enzimele și

compușii chimici secretați de ficat constituie semnale speciale, specifice; fiecare enzimă și fiecare compus chimic dețin un cifru.

Pentru un adevărat progres va fi necesar ca establishment-ul medical să se conecteze printr-o punte cu teritoriul onestității. Aceasta va însemna ca lumea medicală să recunoască prevalența metalelor grele toxice și originea lor, precum și cât de periculoase sunt pentru ficat erbicidele, fungicidele și pesticidele cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi - cum ar fi substanțele de combatere a țânțarilor pulverizate din avion. Odată ce se dezvoltă această onestitate s-ar putea deschide în sfârșit poarta către descoperirea enzimelor și compușilor chimici pe care ficatul îi lansează ca rachete de semnalizare. Doar atunci cercetătorii vor descoperi că anumite enzime hepatice aflate pe post de rachete de semnalizare conțin de fapt informații privitoare la motivul pentru care au fost lansate. Ei vor decoda felul cum anumite enzime semnalează prezența unor insecticide, în vreme ce altele relevă prezența mercurului și aluminului. Și vor înțelege atunci că fiecare toxină și fiecare patogen sunt conectate la un înveliș enzimatic diferit din ficat și că, departe de a fi întâmplătoare, enzimele creează o imagine cuprinzătoare a luptelor purtate de ficatul fiecărui individ.

Cercetarea și știința nu au primit încă permisiunea de a ajunge până aici. Umplerea spațiilor goale ar însemna dezvăluirea influenței industriei pesticidelor și industriei metalelor grele. Ar însemna onestitatea de a recunoaște prezența acestor industrii în viețile noastre cotidiene și faptul că industria medicală acționează mână în mână cu ele. Este cunoscut, de pildă, că medicamentele și substanțele farmaceutice pot conține metale grele, așadar cum am putea trasa o punte, dacă

ținem seama de efectele lor asupra ficatului? Pesticidele, fungicidele și erbicidele au și ele legături cu industria medicală - un alt motiv pentru care încă nu putem construi această punte. Nu ni se va permite să ajungem acolo multă vreme de acum înainte. „Uau, această enzimă semnalează că ficatul tău este atacat de un virus și hei, ia stai puțin... uite altă enzimă activată de o substanță chimică din fungicide folosite la fabricarea a tot felul de produse. Și iată altă enzimă care provine din insecticidele pe care primăria orașului le pulverizează pentru a reduce populația de țânțari”. Pentru ca industria medicinei să-și păstreze bunele relații cu alte industrii, este mai bine așadar să rămânem în întuneric. „Ai un nivel ridicat de enzime hepatice? Hai să nu studiem niciodată care de unde vine”.

Și apropo, tocmai am identificat un motiv pentru care ficatul secretă enzime când este inflammat sau avariat: ele sunt rachete de semnalizare. Dacă ai probleme pe mare, căpitanul navei va trage în aer o rachetă de semnalizare, cu speranța că un alt vas o va vedea și va veni în ajutor. Enzimele ficatului și învelișul acestora sunt chiar mai specializate de atât. Este ca și cum echipajul de pe o ambarcațiune ar trage o rachetă de semnalizare de culoare roșie dacă ar începe să se scufunde, una portocalie dacă s-a îndepărtat prea mult de la țărm și una purpurie dacă ar fi atacat de pirați. Dar cui vrea să atragă atenția ficatul? Nu medicilor. Spre deosebire de situația când îți duci câinele la veterinar și animalul vede ce se întâmplă și își dă seama că medicul încearcă să-l ajute, ficatul nu are ochi. El nu știe decât felul cum funcționează organismul. Rachetele de semnalizare sub forma enzimelor și a compușilor chimici sunt destinate altor părți ale corpului; ele sunt avertismente date altor organe și glande, anunțându-le

că ficatul este bolnav. În vreme ce simptomele și afecțiunile sunt indicii pentru tine că ficatul suferă, enzimele și compușii chimici hepatici sunt indicii pentru restul corpului. Când știința și cercetarea medicală vor descoperi diferitele sensuri ale acestor emisii, vor fi capabile să citească semnalele ficatului la fel cum o face organismul.

Până atunci, analizele de sânge actuale nu reflectă decât o mică parte din ce se petrece. Spre comparație, gândește-te la o mostră de apă stătută dintr-un iaz. Știm că această apă stătută este probabil infestată cu sute de contaminanți problematici, printre care paraziți, bacterii, alge și fungi neproductivi, amibe, protozoare și toxine din mediu. Acum, imaginează-ți că o analiză a apei relevă că există doar patru microbi foarte asemănători și că, altfel, apa este bună de băut. N-ai avea încredere în rezultate, deoarece este evident că starea apei testate este mult mai rea de atât. Ai ști că este doar un test de calitate inferioară și că ar trebui prelevată o altă mostră pentru evaluarea situației reale. Și totuși, imaginea incompletă este stadiul în care ne aflăm deocamdată în privința analizelor sangvine pentru toate bolile cronice. Putem privi jumătatea goală a paharului - însemnând că suntem mult în urmă - sau jumătatea plină (cu apă contaminată), ceea ce înseamnă că nu suntem chiar atât de departe.

Dar să revenim la enzime și la compuși chimici. Semnalele din partea ficatului nu sunt doar strigăte de ajutor; ele sunt mici binecuvântări - mesaje adresate altor părți ale organismului de a se pregăti. Unul dintre organele către care ficatul trimite semnale este creierul; el oferă mesaje cruciale pentru sistemul nervos central. Ar fi excelent dacă aceste mesaje ar prelua controlul și ne-ar face să bem mai mult suc de țelină! În realitate, ele

sunt chiar mai bune și de fapt miraculoase: aceste mijloace de comunicare pe care nu le putem simți sau vedea sunt ordine date sistemului nervos de a sprijini ficatul. În privința glandelor suprarenale, semnalele le avertizează că o problemă e pe cale să apară și de aceea ar trebui să-și diminueze puțin activitatea. Și pancreasul primește mesajul de a fi mai atent cu producția de enzime. (Enzimele digestive produse de pancreas nu trebuie confundate cu enzimele de avertisment secretate de ficat).

Pe lângă emiterea de semnale, enzimele și compușii chimici nedescoperiți din ficat au un al doilea rol activ - o funcție pe care o primesc când sunt secretați -, mai precis de a acționa ca agenți de curățare și de a devora substanțele toxice încă active. Altfel spus, când o substanță toxică afectează ficatul și apoi evadează, enzimele și compușii sunt secretați cu misiunea de a vâna particulele, substanțele chimice și toxinele, de a le căuta cu înfrigurare și a le devora ca niște animale de pradă. Rolul esențial al enzimelor este de a neutraliza ceea ce ficatul și celulele sale prime nu pot neutraliza din cauză că ficatul a devenit prea stagnant, lent sau supraîncărcat.

Acesta este un aspect important asupra căruia trebuie să revenim: de obicei, ficatul nu va elimina reziduurile decât dacă au fost dezarmate și inactivate. El are abilitatea de a se automonitoriza și de a autocolecta produsele nocive. Poate alege „gunoaiele” pe care le ambalează și le eliberează în fluxul sangvin pentru a fi expulzate prin colon sau prin rinichi sau trimise prin intermediul bilei în vezica biliară. Asta dacă nu cumva ficatul funcționează lent și nu-și poate îndeplini funcțiile normale. Dacă ficatul este lent și unele substanțe nocive scapă fără a fi dezarmate, sunt eliberate enzime hepatice

pentru a urmări și a distruge particulele care nu au fost neutralizate. De asemenea, ficatul va apela la enzimele sale când un virus precum EBV sau HHV-6 se află în ficat și produce neurotoxine și alte deșeuri otrăvitoare. (Deși un ficat mai puternic va dezarma într-o oarecare măsură neurotoxinele, chiar și o neuroxină dezarmată rămâne toxică. Un ficat mai slăbit se confruntă cu dificultăți și mai mari în neutralizarea neurotoxinelor, astfel că enzimele devin cu atât mai importante, deși nu există nici o garanție că și pot dezactiva total neurotoxinele). În misiunea lor de urmărire a materiei reziduale, enzimele hepatice au și abilitatea de a o colecta din nou și a o readuce în ficat, unde poate fi ținută într-un recipient de stocare.

Nu uita că poți avea o afecțiune a ficatului care să nu fie însoțită neapărat de un nivel ridicat de enzime hepatice, indicat de analize. Adevărul este că rachetele de semnalizare enzimatică ale ficatului sunt prezente oricum; chiar și în cazul celei mai ușoare afectări a ficatului, el începe să secrete enzime. Doar că analizele de sânge nu le pun în evidență decât dacă enzimele au un nivel cu adevărat ridicat. Și ține minte: analizele sunt efectuate de așa natură încât nu pot detecta decât câteva enzime, când de fapt sunt câteva zeci. Un alt factor care menține scăzut nivelul enzimelor în sânge este evidențiat în momentul când ficatul solicită enzimelor să devoreze toxinele din interiorul lor. Având grijă de problemele apărute la nivel local, ficatul nu este nevoit să trimită enzimele în exterior pentru detectarea de materii reziduale - de aceea enzimele hepatice nu apar în analizele de sânge.

Dat fiind că enzimele hepatice (și compușii chimici nedescoperiți) sunt deosebit de active, ficatul nu le consideră materii reziduale. Când le eliberează, o face cu

un motiv anume. În acest timp, știința și cercetarea medicală consideră că enzimele hepatice sunt secretate doar când celulele ficatului sunt afectate sau avariate grav, ori când mor - fără să înțeleagă măcar de ce aceste celule sunt perturbate sau distruse. De obicei, savanții consideră că este vorba despre un proces derulat natural în ficat, enzimele fiind un produs derivat al acestui proces, când funcțiile lor sunt de fapt mult mai complexe. Ei nu realizează semnalele complexe și transmise de ficat și felul cum enzimele distrug materiile nocive.

Iar enzimele hepatice nu sunt secretate doar când ficatul este afectat, ceea ce explică de ce poți avea niveluri ridicate ale acestor enzime deși ficatul tău este aparent intact. Ai putea să nu prezinți nici simptom, nici o afectare a ficatului, nici o boală acută sau în fază incipientă și totuși la analize nivelul de enzime să iasă ridicat. Motivul este simplu: o încărcătură de reziduuri toxice a evadat din ficat, iar acesta și-a trimis enzimele să le distrugă și să facă apoi curățenie.

Dacă aceasta ar fi fost o carte de 10 000 de pagini, am fi avut spațiul necesar pentru a descrie în amănunt enzimele hepatice și substanțele chimice specializate secretate de ficat.

Ce oferă analizele enzimelor

Susțin efectuarea de analize ale enzimelor hepatice deoarece ele pot arăta că o persoană este afectată de o problemă a ficatului de care altfel n-ar avea cum să știe, chiar dacă interpretarea acestor analize duce la un diagnostic greșit sau nu este oferit cel mai bun plan de tratament. Dar când examinăm rezultatele analizelor trebuie să fim conștienți că nu sunt suficient de

minuțioase pe cât ar trebui pentru un diagnostic precis. Rezultatele nu vor spune niciodată ce este de fapt în neregulă cu ficatul. Medicii rămân să caute semne vizibile ale unei afecțiuni și, dacă testele imagistice nu relevă vreo obstrucție evidentă, vreo inflamație sau vreo porțiune de țesut necrozat vizibilă, ei sunt prinși într-un joc al presupunerilor.

Am văzut sute de oameni care au primit analize indicând un nivel ridicat de enzime hepatice și care manifestau afecțiuni fizice legate de ficat- indiferent că era vorba de tumori, chisturi sau țesuturi necrozate dar nu acele afecțiuni cauzau simptomele respective. Pentru a înțelege de ce aveau dureri, oboseală cronică, amețeli, stare de slăbiciune, depresie sau anxietate, ei ar fi trebuit să înțeleagă problemele pe care le explorăm în această carte.

Pentru primele semne și simptome ale unei boli hepatice nu trebuie să căutăm mai departe de stări prediabetice sau diabet de tip 2, hipo- glicemie, dezechilibre ale nivelului de zaharuri din sânge, eczemă și psoriazis, îngrășare, sensibilitate la substanțe chimice, confuzie mentală, SAD, îmbătrânire accelerată, probleme cauzate de metilare, dezechilibre hormonale, balonare, gută, cearcăne, vene varicoase, celulită, retenție de fluide, limfedem, mâini și picioare umflate, SIBO și chiar un nivel scăzut de acid clorhidric în stomac. Aceste afecțiuni sunt legate de ficat și mai există multe altele - precum și numeroase simptome ale prezenței virusurilor în afara ficatului. Unii oameni cu care am discutat și care aveau aceste simptome și afecțiuni prezentau la analize niveluri ridicate ale enzimelor, dar alții aveau niveluri normale. O mulțime de oameni cu diabet de tip 2 nu prezintă niveluri ridicate ale enzimelor, dar alții au asemenea niveluri; în ambele

cazuri, diabetul pornește de la ficat. Guta este o afecțiune serioasă a ficatului, dar nu este neapărat necesar ca la analize nivelul de enzime hepatice să iasă ridicat în cazul gutei. Mulți oameni cu probleme legate de îngrășare prezintă niveluri ridicate ale enzimelor, însă poate la fel de mulți nu au niveluri ridicate, chiar dacă suferă de presteatoză sau steatoză.

Nivelul ridicat al enzimelor poate fluctua în termen de o săptămână sau de o lună, totul fiind legat de problemele cu care se confruntă ficatul la un moment dat. Dacă se fac analize enzimatice câteva zile la rând, una dintre ele abia dacă semnalează existența enzimelor, în vreme ce, peste doar trei zile, o altă analiză poate indica un nivel extrem de ridicat, după care, peste alte două zile, nivelul scade până aproape de dispariție. Rezultatele analizelor enzimelor hepatice depind foarte mult de ziua la care mergi la medic - este ziua când ele sunt crescute, la un nivel intermediar sau scăzute? Cum situația este singulară, fără ca alte analize să fie realizate în zile consecutive, analizele enzimelor hepatice nu reflectă, de fapt, starea reală a ficatului tău.

În ciuda acestui fapt, nu putem neglija utilitatea analizelor enzimelor hepatice. Așa cum am spus, când analizele indică un nivel ridicat de enzime, acesta este un indiciu că trebuie să fim mai atenți și să avem mai multă grijă de ficat, indiferent ce cale am alege. Ce trebuie să reținem este că, la fel ca toate analizele, nici acestea nu au o acuratețe totală. Am aflat acest lucru prin intermediul analizelor pentru boala Lyme sau pentru virusul imunodeficienței dobândite (HIV). Se întâmplă adesea ca unii oameni să fie depistați pozitiv pentru HIV, să își facă iarăși analizele, iar rezultatul să fie negativ. Și la analizele pentru boala Lyme se întâmplă același lucru (pentru mai multe detalii în această

privință, vezi *Vindecarea glandei tiroide*), ca și în cazul analizelor pentru lupus și artrită reumatoidă. Sunt analize menite să caute inflamații sau o reacție exacerbată a sistemului imunitar, fără a descoperi de ce sistemul imunitar este suprasolicitat sau de ce apar respectivele inflamații. Ai putea trage niște concluzii greșite deoarece interpretarea rezultatelor este tot un fel de presupunere.

Cine se trezește devreme are ficatul sănătos

Chiar și când analizele își îndeplinesc misiunea de a arăta că este ceva în neregulă cu ficatul tău, nu ne putem baza pe ele ca unici indicatori ai unei suferințe hepatice. Nu putem trăi ca Noah, sperând că totul va fi bine și așteptând ca o analiză a enzimelor hepatice să constituie semnalul nostru de alarmă. Și nu vrem să ajungem nici mai rău decât Noah, trăind cu o afecțiune a ficatului care nu apare niciodată la analize și nu ne alarmează niciodată. Nu ai vrea să fii un pacient cu diabet, obezitate, gută sau chiar o infecție virală cronică, de exemplu EBV, care poate genera ME/ CFS sau tiroidita Hashimoto, și care nu începe să aibă grijă de el decât atunci când analizele indică un nivel ridicat al enzimelor hepatice, la vârsta de 50, 60 sau 70 de ani. În loc să așteptăm și să ne întrebăm ce probleme medicale sâcâitoare sau amenințătoare ar putea apărea, trebuie să fim proactivi și să ne bazăm pe noi înșine. Trebuie să învățăm să citim semnele și simptomele afecțiunilor cauzate de ficat. Trebuie să ne facem din timp analizele. Când vine vorba de ficat, este esențial să ne trezim cât mai devreme.

Cap. 10 - Sindromul sângelui murdar

Aproape oricine suferă de deshidratare, de la una ușoară până la una cronică, de-a lungul copilăriei și a vieții adulte. Corpul uman are însă o uimitoare abilitate de a se adapta la această situație. Sau mai degrabă un organ extrem de muncitor din interiorul corpului, organ pe care-l ignorăm în cea mai mare parte a vieții, are o uimitoare capacitate de adaptare. Ficatului nu-i este ușor să ne susțină de-a lungul a decenii de deshidratare. O persoană deshidratată cronic este întotdeauna pe punctul de a manifesta simptome serioase și imediate, deoarece ficatul ei este suprasolicitat. Dacă aceste simptome vor trece depinde doar de constituția fizică a individului.

Ce anume susține însă o constituție optimă? Vei auzi că totul este legat de gene - că o persoană cu o constituție fizică mai slabă nu a câștigat la loteria genetică, iar cineva cu o constituție mai robustă este triumfător. Dar lucrurile nu stau astfel. Acest raționament doar ne distrage atenția de la adevărații factori de care depinde o constituție bună: mai puține toxine în corp contribuie la dezvoltarea unor organe mai puternice, creând mai puține compromisuri și vulnerabilități în planul sănătății. O constituție slabă este rezultatul prezenței în corp a mai multor toxine, ceea ce suprasolicită organele, creând mai multe compromisuri și vulnerabilități în planul sănătății. Dacă o persoană are acumulate multe toxine în organism și una sau mai multe infecții ușoare bacteriene ori virale, deshidratarea cronică va pune presiune asupra sistemului persoanei respective. Ea o va face să

depășească linia subțire dincolo de care deshidratarea cronică ajunge brusc să pună viața în pericol.

De exemplu, dacă ai o infecție bacteriană cu streptococ (despre care s-ar putea să nu știi că o ai), deshidratarea cronică ar putea face diferența dintre a te simți bine și a dezvolta o altă infecție, de tract urinar (UTI), de sinusuri, gastrită, urcior, SIBO sau chiar o erupție de acnee. Comunitatea medicală nu este conștientă încă de faptul că infecțiile cu streptococ sunt cronice la numeroase persoane și că toate aceste afecțiuni sunt legate de un streptococ. Dacă ai o infecție virală ușoară (despre care, de asemenea, s-ar putea să nu știi că o ai), deshidratarea cronică ar putea însemna, la fel, diferența dintre a-ți vedea în mod obișnuit de viață și a dezvolta subit un acces de oboseală serioasă, dureri și înțepături, acufene, amețeli, furnicăături și amorțeli, vertigo, confuzie și palpitații cardiace.

De ce ar trebui să-ți pese de deshidratarea cronică dacă te simți bine? Dacă nu ai o problemă cunoscută a ficatutului, o infecție bacteriană sau virală ușoară, alergii, migrene sau oricare dintre numeroasele simptome și stări pe care deshidratarea le poate agrava, de ce ar trebui să conteze pentru tine? Mai întâi, pentru că s-ar putea să nu știi că ai o problemă; analizele medicale încă nu detectează fiecare afecțiune mai profundă. Și în al doilea rând fiindcă, dacă nu suntem atenți, deshidratarea cronică poate pune stăpânire până la urmă pe fiecare dintre noi. Este picătura care umple paharul, provocând un atac cerebral la 65 de ani, când sângele devine prea îngroșat și prea poluat, după o hidratare atât de redusă, de-a lungul multor decenii. Este acea problemă neglijată care-ți provoacă un atac de cord, deși ai practicat mișcarea fizică toată viața. Te-ai simțit bine, ai mers în croaziere, ai jucat golf, te-ai

distrat, ai muncit din greu, ai cunoscut succesul - și, după toate astea, te-ai lăsat învins de un atac cerebral sau de un infarct. Deshidratarea cronică a câștigat. Ei bine, nu putem lăsa deshidratarea cronică să iasă învingătoare.

Această deshidratare nu se rezumă la o unică situație, ca atunci când pleci într-o plimbare lungă și uiți să iei cu tine o sticlă cu apă. Este un tip de deshidratare care se petrece în fiecare zi. Ea li se întâmplă tot timpul studenților care se grăbesc de la un curs la altul, angajaților prea ocupați la birou și oamenilor care aleargă toată ziua să-și rezolve treburile. Uneori, începe să se manifeste - de exemplu în cazul unor adolescenți care petrec o zi întreagă la cumpărături. După ce nu mănâncă nimic trei-patru ore sau chiar mai mult, ei încep să se simtă amețiți și confuzi, să aibă dureri de cap, vedere încețoșată, senzații ușoare de leșin și chiar convulsii, întrucât deshidratarea cronică poate scădea radical nivelul de zahăr din sânge, lată deci cât este de subțire linia de demarcație - e nevoie doar de o dimineată petrecută prin magazine ca simptomele să se manifeste. Băutura răcoritoare și felia de pizza pe care cumpărătorii le pot avea în miezul zilei ar putea să le ușureze, momentan, problemele. Dar nu este de ajuns pentru a repara răul produs de ani de deshidratare cronică; dimpotrivă, ziua respectivă se va adăuga la aceștia.

Știm să ne temem de deshidratare în circumstanțe extreme. Este spectrul care plutește deasupra călătorilor prin deșert sau a navigatorilor care înfruntă întinderile oceanului, precum și a oamenilor aflați în alte situații ce implică o întrerupere bruscă a resurselor. Ceea ce nu luăm în serios la fel de mult, deoarece nu știm cât este de grav, este spectrul ceva mai prietenos al deshidratării

cronice aflat în spatele unei oglinzi, care ne privește, trăiește cu noi și ne provoacă necazuri nevăzute. Acest spectru nu este atât de înfricoșător la început, deși ne poate veni de hac la sfârșit. Este ca un prieten pe care îl ai de foarte multă vreme, cu care te-ai înțeles mereu foarte bine, dar care într-o zi face un lucru suficient de scandalos cât să nu poți trece peste el.

Deshidratarea cronică a pus stăpânire pe tine și este acolo de atât de mult timp încât nici nu o mai simți. Dacă, de-a lungul câtorva luni, ajungi în sfârșit să te hidratezi corespunzător, apoi renunți la toate progresele făcute și revii la vechile obiceiuri, vei simți că deshidratarea cronică va reveni ca o maimuță în spinarea ta - și nu îți va plăcea să o cari în continuare.

Nu învățăm să ne hidratăm. Învățăm în schimb, când suntem mici, că o prăjitură și o cană cu suc de mere sunt suficiente pentru a ne ține de foame și sete o după-amiază întreagă, la creșă sau grădiniță. Deși sucul de mere este bun dacă este organic și nu are conservanți, câteva guri de suc nu sunt suficiente pentru a ajuta copilul mic să reziste câteva ore la joacă - deși obiceiul este considerat normal de decenii. În copilărie, în adolescență și în viața adultă învățăm și re-învățăm lecții similare. Când devenim părinți, îi învățăm și îi reînvățăm pe copii, fără să ne dăm seama, că este în regulă să treci prin viață deshidratat. Diferența pe care o vom resimți dacă ne hidratăm este uluitoare. Este ca și cum te-ai juca în bazinul de înot, purtând pe umeri o altă persoană și plimbând-o prin tot bazinul, iar și iar, pentru ca apoi să o răstorni într-un plonjon final și să te simți eliberat de greutatea ei - la fel te simți și când te hidratezi. Dacă te confrunți cu o afecțiune sau cu un simptom cronic de orice fel, indiferent că este diagnosticat ca atare sau este un mister, hidratarea ar

putea face diferența în felul cum experimentezi acea problemă de sănătate.

Obiceiurile noastre alimentare și felul cum ne hidratăm, o parte a modului nostru normal de viață, nu favorizează stabilizarea nivelului de zahăr în sânge și nici rezolvarea și inversarea fenomenului de deshidratare cronică. Lichidele alese de oameni nu sunt aproape niciodată adecvate unei hidratări autentice. (Da, mă adresez acum și entuziaștilor mișcării fizice care, după un efort îndelungat, se „hidratează” cu o băutură fantezistă cu electroliți - să nu credeți că asta se numește hidratare). Și în general dietele oamenilor nu permit o hidratare suficientă. Adaugă la asta consumul de alcool și medicamentele luate întâmplător, ca și sarea de calitate inferioară și con- servanții adăugați în atâtea alimente și vei avea rețeta unei deshidratări extreme în fiecare zi.

Când te trezești dimineața bei un litru de apă cu lămâie? Foarte puțini oameni fac asta. Este un protocol ideal pentru a te proteja și a te menține hidratat chiar și când consumi alimentele și băuturile obișnuite pe parcursul întregii zile. Acea apă cu lămâie băută la prima oră ar putea fi suficientă pentru a-ți asigura hidratarea. La fel de bune ar fi și un suc de țelină sau un smoothie - firește, în funcție de ce ingrediente conține. Dacă este o rețetă la modă, există riscul ca mai curând să te deshidrateze, deoarece este plină de grăsimi radicale, ca ulei de cocos, unt de arahide sau pulbere proteică de zer, fără aproape nici un fruct. Smoothie-urile la modă nu sunt singurele obiceiuri matinale care provoacă deshidratare. La fel sunt și alimentele tradiționale cu care oamenii cresc, precum ouăle, șunca și pâinea prăjită, alături de un pahar cu lapte, și poate și sucul de portocale de modă veche,

procesat, pasteurizat și plin de conservanți. Dar cafeaua? Atât de mulți oameni își beau cana matinală de cafea și se bazează doar pe aceasta până pleacă la serviciu. Abia pe la prânz ar putea să se mai hrănească sau să mai bea ceva.

Cu timpul, la mulți dintre noi celulele hepatice se vor adapta la această hidratare haotică și incompletă. Printr-o funcție chimică miraculoasă și necunoscută științei, pe care eu o numesc efect de cămilă, ficatul e capabil să mențină restul organismului hidratat pe termen lung. Nu este însă vorba de o hidratare ideală. Ea te menține totuși în viață, cât timp își face efectul.

Chiar și când este bombardat cu substanțe nocive, ficatul captează orice particulă de fluid de calitate superioară din alimentele și băuturile pe care le consumi la întâmplare, ca un burete eficient. El trăiește în așteptarea acestor momente favorabile când faci un lucru bun pentru organismul tău, chiar și accidental. Poate în urmă cu șase luni, mătușa sau bunica ți-a oferit un măr - ceva ce altfel nu mânânci niciodată - și ficatul tău a profitat de asta. A profitat și de salata verde pe care ai consumat-o săptămâna trecută la petrecerea comunității sau de portocala pe care un prieten a împărțit-o cu tine în timp ce îi priveați pe copii jucând fotbal. Ficatul identifică moleculele de apă vie din fructe, legume și verdețuri ca alimente unice, ajunse întâmplător în fluxul sangvin, și le acaparează ca un copil care, de Paște, vrea să pună mâna pe cât mai multe ouă de ciocolată cu surprize.

Apoi, ficatul depozitează aceste molecule de apă pentru secetele care vor veni, de astă dată ca un copil care își împarte bomboanele și acadelele primite de Halloween, astfel încât să-i ajungă săptămâni întregi. Ficatul știe că stă în condiția umană să nu ne batem

prea mult capul cu hidratarea adecvată a organismului. Acest lucru durează de milenii - hidratarea nu este întotdeauna o opțiune simplă. Resursele nu sunt întotdeauna la îndemână. Și astfel, grație înțelepciunii sale, ficatul comprimă prețioasele molecule bioactive de apă, concentrându-le. Când absorbi lichide din băuturi răcoritoare, cafea, ceai negru sau alte surse care deshidratează, ficatul eliberează o parte din moleculele bioactive de apă stocate și foarte concentrate, încât acestea vin în contact cu moleculele inactive de apă, contaminate, suprafiltrate și lipsite de substanțe utile, folosind moleculele inactive pentru a le extinde pe cele concentrate și active și a transmite mai departe informațiile. În cursul acestui proces, apa inactivă se transformă într-o sursă vie, vibrantă și activată, care poate face ulterior bine organismului, hidratând alte organe, ca inima și creierul, după ce pătrunde în fluxul sangvin.

Multă vreme te-ai bazat pe efectul de cămilă fără să știi. Astfel poți supraviețui mulți ani fiind deshidratat cronic. Și de această dată trebuie să-i mulțumești ficatului că mai ești în viață. Dar dacă ficatul ar începe să se poticnească? Ficatul trebuie să fie mai curat, mai eficient, mai hidratat pentru a-și păstra abilitatea de a face să circule moleculele concentrate și bioactive de apă capabile să hidrateze sângele. El trebuie să-și păstreze abilitatea de a detoxifia natural organismul și de a distruge substanțele nocive tipice care îl asaltează permanent. Pe de altă parte, dacă nu avem grijă de noi înșine, această funcție chimică miraculoasă a efectului de cămilă începe, încet-încet, să dispară. Dacă am avut o dietă și o hidratare necorespunzătoare de la o vârstă fragedă, funcția poate dispărea mai devreme de-a lungul vieții. Dacă am fost suficient de norocoși să ni se ofere

mai multe fructe și legume și mai puține alimente deshidratante când eram mici, efectul de cămilă ar putea dura mai mult. În ambele cazuri însă, la un anumit moment, când ficatul devine lent, slăbit sau compromis și suprasolicitat prea mulți ani printr-o hidratare insuficientă, abilitatea lui de a se adapta și de a ne proteja cu această funcție chimică se diminuează. Ficatul devine atât de stagnant încât otrăvurile se întorc în fluxul sangvin și în sistemul limfatic - și aceasta, dragi prieteni, echivalează cu ceea ce eu numesc sindromul sângelui murdar.

Sângele nostru este un produs foarte complicat. Atât de complicat încât, dacă noi credem, ca societate, că îi cunoaștem fiecare mister pe care îl ascunde, ne înșelăm amarnic. Dacă noi credem că știința și cercetarea medicală au descoperit toate milioanele de funcții chimice legate de sângele nostru, pierdem esențialul. Dacă noi considerăm că întreaga gamă de hormoni care circulă prin sânge a fost descoperită, negăm categoric realitatea. Și dacă noi credem că vastul și universalul cerc al celulelor imunitare și microorganismelor benefice care constituie o parte dintre componentele interne ale sângelui a fost găsit și înțeles în totalitate, atunci pur și simplu suntem pierduți. Simplul adevăr că sângele este murdărit de mulțimi de toxine le dă ameteți savanților de laborator - care și-ar schimba atitudinea dacă ar ști ce curge prin sângele nostru. Ar fi necesare multe analize de sânge pentru a vedea doar o fracțiune din ceea ce sângele murdar are de oferit științei și cercetării, ca o fereastră către cauzele suferinței umane. Sângele uman este un râu din care n-ai vrea să bei - doar dacă ar fi curățat și făcut cu adevărat sigur.

Când ești deshidratat, ai un sânge mai murdar și punct. Și nu vrei să ai sânge murdar, îngroșat și

încărcat cu o mulțime de toxine și alte substanțe nocive, el generează afecțiuni și simptome descrise în acest capitol, precum și afecțiuni și simptome cărora le-am dedicat capitole anume, în Partea a II-a și în Partea a III-a. Totul depinde de ce fel de sânge murdar ai.

Probleme legate de energie

Nu trebuie să confundăm problemele legate de energie cu oboseala, indiferent că e vorba de oboseală cronică, oboseală suprarenală, oboseală neurologică sau chiar de cazuri de oboseală moderată, despre ale căror cauze necunoscute poți citi în cărțile mele precedente. Tipul de problemă energetică la care mă refer aici este frecvent la oameni cu simptome incipiente ale ficatului lent. Aceștia au de obicei o energie uriașă și ar putea munci toată ziua. Apoi, odată ce ficatul începe să devină împovărat și deshidratat, ei încep să resimtă simptome moderate date de sindromul sângelui murdar, și energia lor începe să scadă. Pentru cei obișnuiți să meargă mereu cu peste 150 de kilometri la oră și să nu-i oprească nimeni din a-și îndeplini toate sarcinile, această diminuare a energiei nu va fi suficientă să-i împiedice să meargă la partida de baschet cu colegii sau să-i determine să se adreseze unui medic. Va fi însă suficient să îi îngrijoreze faptul că resimt un decalaj în diferite momente ale zilei, când se așteaptă mai puțin. Este unul dintre primele semne ale unui ficat disfuncțional, care a determinat pomparea de sânge murdar în organism. Când inima trebuie să pompeze mai puternic pentru a trimite sângele în corp, această nouă experiență poate fi resimțită ca o senzație de lipsă de vlagă, ca și cum ne-am trezi brusc secătuiți de resurse.

De subliniat încă o dată: aceasta nu este oboseala produsă de un caz foarte activ de EBV care cauzează ME/CFS, deși nu înseamnă neapărat că o anumită persoană nu poate avea și un EBV ascuns în ficat, pregătit să pornească spre tiroidă pentru a declanșa tiroidita Hashimoto sau o varietate de simptome neurologice misterioase. Nu este nici o problemă de metabolism. Metabolismul este un termen folosit tot timpul pentru a acoperi ceea ce nu este înțeles la nivelul organismului, precum nedescoperitul sindrom al sângelui murdar. Această problemă de energie este ca situația unui atlet care aleargă foarte bine și deodată începe să simtă o diminuare a vitalității. În acest caz, schimbarea dietei și curățarea ficatului și a sângelui îi pot reda atletului energia destul de rapid. Indiferent de ce dietă alegi în acest caz, chiar dacă nu este tipul potrivit pentru cineva cu afecțiuni și simptome serioase, ficatul îți va mulțumi pentru îmbunătățirea adusă.

Cearcăne

Cearcănele pot apărea încă din copilărie. Un părinte grijuliu își va duce copilul la medic, întrebându-se ce anume le-a provocat, și mulți pediatri vor spune că ar putea fi o alergie, probabil la gluten. Când adulții observă că au și ei cearcăne, se întreabă adesea de ce. Ei cred că aceste cearcăne apar numai în diminețile de după o noapte de petrecere sau de muncă, după o mahmureală sau poate în urma unei gripe, deci ce să le provoace dacă nici unul dintre aceste motive nu constituie un factor? Oamenii vor apela la cosmetică sau la spa, își vor pune măști cu castravete pe ochi și vor face împachetări cu alge pentru a rezolva problema - dar inutil.

Ironia sortii face că algele și castraveții consumați ca hrană chiar ar putea contribui la vindecare. Desigur, feliile de castravete puse pe ochi pot da rezultate în cazul cearcănelor apărute ocazional, ca în cazul unei persoane care se deshidratează temporar după ce consumă o mâncare toxică sau muncește ori bea o noapte întreagă. Chiar și activitatea sexuală poate să provoace cearcăne și, culmea, măștile cu castravete aplicate pe ochi chiar contribuie la atenuarea problemei. Dar pentru cauzele reale și adânc înrădăcinate ale cearcănelor cronice ai nevoie de ceva mai mult decât aplicații cu castravete și alge - trebuie să bei suc de castravete pentru o reală hidratare a sângelui, limfei și ficatului și să adaugi la dieta ta alge dulse de Atlantic, pentru a elimina metalele grele toxice și alte otrăvuri, asigurându-ți în același timp minerale esențiale și vitale.

Cearcănele sau ochii înfundați în orbite, care se mențin săptămâni sau chiar luni, ascund o problemă serioasă a ficatului. Și acest lucru este valabil și pentru copii. Punerea cearcănelor pe seama unei alergii la gluten sau a unei probleme digestive nu atinge decât tangențial adevărata cauză a problemei. De fapt, aceste simptome sunt cauzate de un ficat deshidratat și intoxicat, care creează sânge toxic, murdar. Sub ochi, pielea este mai subțire și se înnegrește fiindcă sângele nu este oxigenat corespunzător și este îmbâcsit cu otrăvuri, atât din expunerea cotidiană la substanțe nocive, cât și din cauza acelor substanțe nocive pe care le moștenim.

Așa cum vei citi în capitolul 28, mulți copii se vindecă de ficatul lent. În acest caz, cearcănele dispar. Mulți oameni nu scapă însă de această problemă sau dezvoltă ori redezvoltă un ficat lent când cresc, problema afectându-i ca adulți. Nu este un semnal că ficatul te

trădează. Este un semnal că ficatul s-a luptat să păstreze echilibrul și să protejeze organismul, reținând cât mai multe toxine, iar la un moment dat a devenit atât de presat încât a fost nevoit să lase unele dintre ele să scape.

Dacă îți spui: „Eu nu am cearcăne, deci cu siguranță nu sufăr de sindromul sângelui murdar”, ți-ai sugera să nu te grăbești. Există diferite niveluri și tipuri de toxine, precum și alte prezențe nedorite pe care eu le numesc substanțe nocive pentru ficat. Unele substanțe nocive duc la apariția cearcănelor; altele pot fi eliberate de ficat în fluxul sangvin fără a crea cearcăne (deși cauzează alte probleme). Când ficatul este lent, stagnant și nu funcționează la deplinul lui potențial, poate elibera un întreg cocktail de substanțe nocive vechi sau noi, care contribuie la apariția acelor pungi întunecate de sub ochi. Chiar dacă nu mai urmezi tratamentele respective, medicamente luate cu ani în urmă și pe care ficatul le-a depozitat în momentul respectiv ar putea fi eliberate acum în fluxul sangvin. Metalele grele toxice pot crea în timp zone întunecate sub ochii copiilor și ai adulților, la fel ca diferite pesticide. Expunerea la benzină și la alte produse pe bază de petrol, solvent și soluții de curățat casnice poate provoca întunecarea sau chiar umflarea pielii de sub ochi.

Așadar, cearcănele înseamnă că în organismul nostru avem sânge murdar. Hidratarea determină gradul de severitate a acestui simptom. O hidratare adecvată, zilnică, poate ajuta la curățarea sângelui murdar și îmbunătățește starea ficatului suficient ca acele cearcăne să dispară. Totuși, problemele legate de energie și cearcănele nu sunt singurele simptome pe care le poate cauza sângele murdar.

Sindromul Raynaud

Este o problemă cu care mulți se confruntă în zilele noastre. Printre simptome se numără de- colorarea pielii, uneori furnicături și amorțeli, în special la extremitățile organismului. Este un rezultat al otrăvurilor care se întorc din ficat în fluxul sangvin - cu alte cuvinte sindromul sângelui murdar. Dar de ce nu toți cei care manifestă deshidratare cronică nu suferă și de sindromul Raynaud? Deoarece otrăvurile acumulate în acest caz sunt un tip special de substanțe nocive: materia reziduală virală.

Chiar dacă și alte substanțe nocive, ca mercurul sau alte metale grele toxice, pot contribui la problemele hepatice, hrănind virusul ca să creeze mai multe reziduuri toxice, persoanele cu sindrom Raynaud au un locatar specific în ficat: virusul Epstein-Barr. Indiferent dacă vreun medic a descoperit și a diagnosticat EBV într-o analiză sangvină a unui pacient cu sindrom Raynaud, virusul se află în corp. Deși virusul ar fi putut ajunge și în tiroidă sau mai departe, o parte a rămas în ficat.

Poți afla mai multe despre protocoalele anti- virale și despre produșii derivați ai virusului EBV, reziduuri virale, neurotoxine și dermatoxine în cartea *Vindecarea glandei tiroide*. Când această materie reziduală, care conține urme de metale grele toxice, evadează din ficat, ea poate pluti în apropierea pielii, schimbând pigmentația acelor zone și creând petele specifice cu care pacienții cu sindrom Raynaud sunt familiarizați. Sângele îngroșat, murdar, și ficatul încărcat cu virusuri EBV creează problemele circulatorii specifice sindromului Raynaud - când neurotoxinele, dermatoxinele și alte substanțe nocive ies din ficat și se întorc în fluxul

sangvin, au tendința de a gravita către zone cu circulație mai scăzută, adică degetele de la mâini și de la picioare. Și cu cât în sânge vor exista mai multe toxine, cu atât va fi mai puțin oxigen; de aici decolorarea tegumentară pe care mulți o pot avea. Senzația de amorțeală și de furnicăături ar putea proveni de la neurotoxinele aglomerate în sânge.

Dacă o persoană cu sindrom Raynaud are o dietă care hrănește virusul, simptomele pot deveni severe. Deși multor pacienți cu sindrom Raynaud li se spune că fenomenul se petrece ca urmare a unei boli autoimune care face organismul să acționeze haotic, ei ar trebui să afle în schimb adevărul: este vorba despre o problemă virală la nivelul ficatului, generând o problemă la nivelul sângelui, care poate fi însă curățat - nici vorbă așadar ca organismul să lupte contra lui însuși, cum speculează eronat teoria bolii autoimune.

Gută

Sângele murdar și guta se însoțesc precum un lan de porumb și o sperietoare de ciori, un cuțit și o bucătărie, un cal și o șaretă. Dacă îndepărtezi sperietoarea, porumbul va fi devorat rapid de păsări. Scoate cuțitul din bucătărie și vei mânca numai preparate la microunde, în loc să-ți gătești singur mesele. Deshamă calul de la șaretă și tu și prietena ta veți îngheța de frig în mijlocul străzii, lipsiți de o plimbare romantică pe străzile pavate cu piatră. Ce vreau să spun prin asta? Că fără sânge murdar nu ai suferi de gută.

Analizând guta în cei mai simpli termeni, putem spune că este o afecțiune caracterizată prin articulații umflate și dureroase, cel mai adesea la mâini și la

picioare. Fără anticorpi prezenți în analizele sangvine care să semnaleze artrita reumatoidă și fără semne evidente de osteoartrită, comunitatea medicală nu știe cum să procedeze în cazul unor asemenea simptome. Guta a dus la multe și diferite diagnostice greșite. În cazul gutei pe care o identificăm astăzi, mulți medici susțin că inflamațiile ar fi provocate de cristalele din lichidul sinovial de la nivelul articulațiilor. Unii medici văd cristalele drept cauză, punând astfel rapid diagnosticul de gută. Alții nici nu au nevoie de cristale, ci decid, luând-o prin eliminare, că au de-a face cu un pacient care are această boală.

Dar ce este de fapt gută? Dacă totul ar merge bine în domeniul medical, iată ce am auzi dacă am trece pragul cabinetului unui doctor: „Se pare că aveți o afecțiune legată de ficat. Cristalele din articulații par a fi cauzate de mari acumulări de acid uric. Cristalele ne spun că ficatul nu filtrează corespunzător, iar rinichii au de suferit din această cauză. Când sângele devine îngroșat și plin cu un flux sporit de otrăvuri, provenite de la un ficat disfuncțional de prea mult timp, el ajunge să transporte o încărcătură toxică - este, altfel spus, sânge murdar. Ca urmare, reziduurile se pot depune în zone diferite din corp. Articulațiile sunt asemenea zone, întrucât, ca și în cazul sindromului Raynaud, articulațiile din zonele aflate cel mai departe de inimă prezintă în mod natural o circulație mai redusă. Problema articulațiilor este provocată de ficat”.

Așadar, când cineva primește diagnosticul de gută, acesta ar trebui să fie de fapt diagnosticul unei probleme hepatice. E absurd să consideri cristalele drept cauză a gutei, când există oameni care prezintă aceleași simptome de gută fără prezența cristalelor. Și aceasta fiindcă nu cristalele sunt cauza gutei sau a durerilor

specifice gutei ci trebuie să mergi mult mai în profunzime ca să afli adevărata cauză. Deși un ficat care nu funcționează corespunzător nu provoacă automat apariția cristalelor, existența acestora trebuie să ne ducă automat cu gândul la un ficat nefuncțional. Cristalele sunt doar o componentă care se întâmplă să se afle într-o mare grămadă de reziduuri și uneori nici nu se află acolo - spre deosebire de multe alte substanțe nocive. Dacă cercetătorii ar fi conștienți de murdăria care umple sângele nostru, apoi ar examina fiecare toxină în parte, ar fi îngroziți. Ar spune deodată: „Poate că nu cristalele sunt de vină. Priviți doar toată această mazăgă toxică pe care nici măcar n-am examinat-o în laborator: substanțele produse de oxidarea metalelor grele, petrolul din medicamente, neurotoxinele și alte reziduuri virale din patogenii care trăise în ficat..”. Ei trebuie să înțeleagă că toxinele și otrăvurile au o mare influență. Când se scurg către extremitățile organismului, ele tind să se scufunde și să se acumuleze aici din cauza greutateii lor. Nu-și mai croiesc drum prin fluxul sangvin atât de ușor, deoarece un ficat lent și disfuncțional face sângele „tras” dinspre extremități să fie mai slab și mai lent decât sângele „împins” către ele dinspre inimă.

Dacă la nivelul articulațiilor nu ai cristale, fie pe bază de urați, fie pe bază de calciu, asociate cu pseudoguta - și chiar dacă ai cristale -, iată ce ar trebui să auzi de la medicul tău: „Este vorba despre o inflamație virală a articulațiilor. Virusurilor le place să trăiască în ficat. De asemenea, produc o mulțime de mazăgă toxică, aceasta obligând ficatul să proceseze și mai multe otrăvuri decât are de procesat zilnic. Înseamnă că ficatul nu mai poate funcționa așa cum ar trebui, motiv pentru care multe virusuri evadează, deplasându-se către articulații și generând inflamații și

dureri. Chiar dacă nu sunt prezenți anticorpi la analizele de sânge, problema pe care o aveți este o formă de artrită reumatoidă, cauzată de faptul că virusul Epstein-Barr s-a hrănit într-un ficat plin cu substanțe nocive până când acesta nu l-a mai putut reține și virusul a evadat, ajungând la articulații”.

Se întâmplă că mulți oameni diagnosticați cu artrită reumatoidă datorită anticorpilor prezenți în sânge au și cristale de urați; acestea sunt însă ignorate din cauza prezenței anticorpilor. Când medicii nu găsesc anticorpi, ei numesc problema gută. Este un caz clasic de „ignoră ceea ce nu vezi” în medicină.

Un alt simptom frecvent care însoțește guta generează confuzii: umflarea extremităților corpului. În acest caz, nu doar articulațiile devin inflamate; retenția de lichide este semnalată la nivelul palmelor, tălpilor, genunchilor și chiar al coatelor. Aceste zone pot deveni dureroase și simptomele se pot manifesta cu sau fără prezența de cristale în articulații. După ce medicul a testat inima și rinichii pacientului și a ajuns la concluzia că ambele organe funcționează bine, umflătura este considerată un edem misterios. Ceea ce pacientul ar trebui să primească este un diagnostic de circulație limfatică deficitară, din cauza unui ficat disfuncțional, stagnant, compromis, retenția de lichid limfatic exercitând presiune asupra nervilor din diferite zone ale corpului. În schimb, dacă analizele hepatice nu indică un nivel crescut de enzime, medicul nu se alarmează. Starea ficatului rămâne absolut necunoscută, atât pentru medicul respectiv, cât și pentru comunitatea științifică și medicală în ansamblu.

Vei mai remarca un lucru interesant privind guta - motivul pentru care oamenii suferinzi de această boală au adesea și diabet. Nimeni nu știe ce anume provoacă

această corelație. Iar ocurența simultantă a celor două boli nu este o coincidență. Așa cum vei citi în capitolul 15, diabetul nu este doar o problemă a pancreasului; și ficatul joacă un rol important în apariția bolii. Dacă ar ști adevărul despre gută și diabet, comunitatea medicală ar analiza aceste boli împreună, realizând că sunt cauzate de ficat și prin urmare sunt corelate. Medicii ar trebui să înțeleagă felul cum acționează virusurile și toxinele și cum sângele se umple de aceste otrăvuri, ceea ce înseamnă că medicina va trebui să își lărgască unghiul de abordare.

Bolnavii de gută ar trebui să se abțină de la a consuma grăsimi și proteine grele; cu cât mai multe proteine și grăsimi consumă, cu atât mai lent devine ficatul lor, iar simptomele li se agravează. Acest lucru nu are nimic de-a face cu sistemul de credințe alimentare; este pur și simplu vorba de ce are nevoie un pacient cu gută pentru a se vindeca. Reducerea nivelului de proteine și de grăsimi din dietă ușurează situația bolnavilor de gută, deoarece dă ficatului șansa să se recupereze și să curețe sângele. Dacă sunt prezente cristale de urați și de calciu, nivelul lor va scădea. Indiferent dacă problema o constituie cristalele, simptomele gutei se vor diminua. Trebuie să ne modificăm mentalitatea și să considerăm cristalele doar un indicator pe care medicii se întâmplă să-l vadă, dintre numeroase altele pe care nu le pot vedea. E ca și cum savanții ar conduce o mașină prin ceață și este vizibil doar un indicator- „Atenție, animale sălbatice!” Când ceața se va ridica, ei vor vedea toate celelalte indicatoare: „Stop”, „Reduceți viteza”, „Ocolire”, „Sens unic”, „Curbă periculoasă”, „Intersecție cu calea ferată”, „Bandă de urgență” și multe altele - care i-ar putea ajuta să conducă mai bine pe șosea.

Vene varicoase

Când oamenii au vene varicoase sau vene în „pânză de păianjen”, îi vei auzi mulțumindu-le sarcastic înaintașilor. Ne amintim de rude care aveau aceste vase de sânge vizibile, întunecate, la tălpi, glezne, picioare (adesea la gambe), pe piept sau pe brațe, și de aceea considerăm că ar fi o problemă genetică.

Dar nu așa stau lucrurile. În cabinetul medical sau chiar la un cabinet de chirurgie estetică, unde oamenii merg adesea să li se îndepărteze venele varicoase, acestea sunt încă un simptom care ar trebui să ducă instantaneu la diagnosticarea unei afecțiuni hepatice - și nu a uneia genetice. Doar pentru că substanțele nocive care atacă ficatul se pot transmite de la părinte la copil vedem că această problemă apare de-a lungul generațiilor, în cadrul aceleiași familii, poți avea aceleași toxine care populează ficatul și generează sânge murdar. Ca și în cazul altor afecțiuni și simptome prezentate în acest capitol, poți avea un ficat compromis și sânge murdar, fără însă a dezvolta vene varicoase. Și, așa cum vei putea citi în capitolul 36, există mulți alți factori care înfundă ficatul. Identificarea problemei depinde de acel cocktail specific de toxine pe care îl are fiecare.

Ce se întâmplă cu adevărat când cineva dezvoltă vene varicoase? Pur și simplu, de-a lungul anilor, sângele său a devenit deshidratat cronic și îngroșat cronic. Vei auzi medici sau asistente raportând că au vrut să ia mostre de sânge de la un pacient, pentru analize, iar sângele era atât de îngroșat încât, când au scos acul, sângele a rămas lipit de acesta ca o melasă sau ca un fir de ață. Chiar și dacă nu se ajunge până acolo, nu înseamnă că sângele nu este îngroșat.

Să spunem lucrurilor pe nume: în capitolul de față nu vorbim despre sângele îngroșat din cauza abundenței de trombocite. Nu este vorba că sângele este subțiat sau îngroșat de la trombocite, dacă trombocitele provoacă trombi suplimentari sau dacă nivelul scăzut de trombocite face rănilor să sângereze abundant. Nu vorbim despre afecțiuni trombocitare. Deși acestea sunt probleme serioase și merită atenție, sunt un subiect separat. Problemele trombocitare înseamnă că există o infecție virală în ficat și în splină.

Sângele îngroșat despre care discutăm aici se îngroașă fiindcă a devenit deshidratat de-a lungul anilor, în același timp în care ficatul s-a umplut cu toxine retrimise în fluxul sangvin an după an. O dietă cu multe grăsimi, în urma căreia nivelul grăsimilor din sânge este întotdeauna ridicat în fluxul sangvin, fără posibilitatea unui respiro, întrucât persoana respectivă mănâncă zilnic trei mese bogate în grăsimi, poate contribui de asemenea la îngroșarea sângelui. Acest sânge îngroșat nu este ușor suportat de sistemul vascular, așa că organismul se adaptează. El realizează că, din cauza vâscozității sale, sângele se deplasează adesea mai lent decât ar trebui când străbate arterele și venele și în cele din urmă va provoca probleme. Aceasta nu înseamnă că sângele se deplasează lent tot timpul. Vor fi momente în care nivelul nostru de stres se reduce și avem mai multă grijă de noi, hidratându-ne mai bine, fie că ne dăm sau nu seama. Sângele se va subția pentru o vreme și va curge normal. Apoi, când ne vom deshidrata din nou, mai multe toxine se vor întoarce din ficat în fluxul sangvin, iar sângele se va îngroșa iar.

Când sângele se îngroașă, vasele sangvine au tendința de a se îngusta ușor, deoarece apa este vasodilatatorul nostru natural. (Un motiv în plus pentru

a te hidrata temeinic toată viața - astfel vei împiedica venele să se îngusteze). Mai puțină apă în sânge înseamnă că inima trebuie să pompeze mai tare ca să urce sângele deshidratat, toxic și îngroșat din extremitățile inferioare, iar acest efort crescut de sucțiune trage pereții venelor spre interior, încetinind deplasarea sângelui. Sângele care se mișcă lent face inima să lucreze și mai intens, motiv pentru care creierul va intra în alertă. Pentru a mai ușura efortul inimii, creierul comandă o creștere a fluxului sangvin. Ca reacție, anumite proteine, enzime și hormoni încă nedescoperiți de știința și cercetarea medicală încep să fabrice celule pentru a lărgi căile prin care circulă sângele. Acest lucru declanșează expansiunea venelor existente și dezvoltarea de noi vene, în ceea ce este aproape o mutație a vaselor de sânge. Atunci vezi că apar acele vene varicoase.

Ele nu sunt însă o soluție perfectă și în ultimă instanță nu rezolvă problema. Dau un avertisment ca persoana respectivă să-și schimbe modul de viață și să-și detoxifice ficatul pentru a curăța sângele. Când se întâmplă aceasta, creșterea altor vene varicoase și vene în „pânză de păianjen” poate fi oprită, iar venele își pot chiar reduce dimensiunile în timp.

Inflamație

Inflamațiile pot apărea din două cauze diferite și uneori din ambele cauze concomitent. Prima este rănirea. Cazi pe gheață, te lovești la fotbal sau se întâmplă alt tip de accident, iar corpul va reacționa printr-o inflamație. Invazia este cealaltă cauză pentru care apar inflamațiile, și în cazul unei inflamații cronice invadatorul este un patogen. Indiferent ce altceva ți se

va spune, nu există decât aceste două cauze ale inflamațiilor.

Vei auzi frecvent că o inflamație cronică este rezultatul unui atac pe care sistemul imunitar al organismului îl declanșează asupra lui însuși - adică o reacție autoimună - și aceasta deoarece comunitatea medicală nu posedă încă instrumentele necesare pentru a detecta cât de des sunt prezente în corp virusuri precum EBV și HHV-6 și bacterii precum streptococul. Acești invadatori, care uneori fac rău afectând țesuturile, sunt adevăratele surse ale reacțiilor inflamatoare. Corpul nu se atacă niciodată pe sine însuși. Orice anticorpi prezenți, chiar dacă sunt etichetați astfel, există de fapt pentru a ataca un patogen și a încerca să repare și să vindece țesutul afectat de acel patogen.

Așa cum știi bine de acum, ficatul este un teren de campare pentru diferiți patogeni, ca virusurile și materialele otrăvitoare care le hrănesc. Virusurile vor elibera și propriile otrăvuri, ca neurotoxinele, ce urmează traseul nervilor și contribuie la declanșarea inflamațiilor. Celulele virale, odată scăpate din ficat, pot ataca de asemenea diferite părți ale corpului. De exemplu, așa cum am detaliat în cartea *Vindecarea glandei tiroide*, EBV va ataca tiroida, provocând o inflamație numită tiroidita Hashimoto. De asemenea, celulele virale urmăresc punctele slabe, motiv pentru care te trezești cu o rană veche care fie nu se vindecă, fie se reactivează fără un motiv aparent.

Să presupunem că te-ai lovit foarte tare la genunchi și acesta se umflă - vei lua o pungă cu gheață pentru a trata inflamația. În cazul unei inflamații cronice, corpul caută de asemenea căi de a reduce în timp respectiva inflamație. Când îi dai o mână de ajutor în acest efort și

ai o abordare naturistă, mâncând alimente mai sănătoase și începând un tratament cu suplimente alimentare, corpul va răspunde cu bucurie și vei observa o serie de rezultate. Să observe inflamația reducându-se în urma consumului de alimente sănătoase și de suplimente a reprezentat o veritabilă epifanie pentru mulți medici, în ultimii ani. După ce văd unii pacienți simțindu-se mai bine grație acestor schimbări, medicii respectivi vor scrie cărți, răspândind mesajul ca pe o evanghelie. Acest lucru este excelent. Îi apreciez pentru inițiativa lor și pentru această abordare nouă și totodată mai apropiată de origini. Spre binele sănătății tale, trebuie să știi că aceste abordări mult lăudate nu înseamnă neapărat că inflamația nu va mai reveni într-o zi, nici că te vei bucura de cele mai impresionante ameliorări cu putință. Până acum, înțelegerea de către acești medici a adevăratei cauze pentru care câțiva dintre pacienții lor se simt mai bine este doar o picătură într-un ocean. Este ca un vârf al aisbergului.

Adevăratul motiv pentru care oamenii se simt ușurați în asemenea cazuri este că alegerea de alimente mai sănătoase și suplimentarea lor cu anumiți nutrienți curăță ficatul și sângele. Astfel, virusurile și bacteriile au mai puțin combustibil la dispoziție, și, când patogenii nu o mai duc așa de bine, nu vor mai putea provoca o inflamație la fel de mare. Alege la întâmplare orice dietă, chiar și una nu complet sănătoasă, iar inflamația se va reduce, deoarece dieta respectivă întrerupe aprovizionarea patogenilor cu combustibili favoriți și, pe de altă parte, ridică povara care apasă asupra ficatului, permițându-i să purifice sângele. Cu cât sângele este mai îngroșat și mai murdar, cu atât vor prospera patogenii și cu atât mai numeroase vor fi inflamațiile

produse; cu cât va fi sângele mai curat, cu atât mai reduse vor fi inflamațiile.

Alimentele fără gluten constituie o parte populară a multor diete antiinflamatoare, pe considerentul că glutenul este inerent un produs inflamator. Adevăratul motiv pentru care aceste diete funcționează este însă că, eliminând glutenul, înfometăm orice virusuri sau bacterii prezente - deoarece glutenul este unul dintre produsele lor favorite. Comunitatea medicală nu are habar de acest lucru, deoarece nu crede că patogenii „mănâncă” - deși ei chiar o fac. (Vei putea citi mai multe despre combustibilii patogenilor în capitolul 36). Pentru o adevărată eliberare, care vizează însăși rădăcina inflamației cronice, îți recomand să citești capitolul 38 și protocoalele antivirale și antibacteriene din *Medium medical: Vindecarea glandei tiroide*.

Insomnie

Există multe cauze ale insomniei și tulburărilor de somn. Important de știut aici este că majoritatea tulburărilor de somn și a insomniilor derivă din sindromul sângelui murdar. Chiar dacă problemele tale legate de somn au o altă cauză, un ficat nefericit, împovărat, extenuat și slăbit nu-ți este de ajutor.

Câteva aspecte diferite ale sindromului sângelui murdar afectează somnul. Unul ar fi otrăvurile prezente în sânge. Pe măsură ce sângele se îngroașă cu reziduuri provenite în urma oxidării metalelor grele toxice din sistemul tău, a poluării virale (adică a materiei reziduale provenite din virusuri, sub formă de produse derivate și

neuro- toxine), a pesticidelor și a altor materii de pe lista de substanțe nocive, creierul devine saturat cu acest sânge - iar creierul este esențial pentru o odihnă nocturnă satisfăcătoare.

Apoi, vorbim chiar de ficat. Fiind o mașinărie atent calibrată, când nu funcționează la nivel optim sau când nu toți cilindrii sunt activați, el are tendința să tremure, să vibreze și să duduie. Sau imaginează-ți că ai călări un cal agitat și furios, pe cale să te azvârle din șa. În ambele cazuri, nu vei avea parte de o plimbare plăcută, iar în cazul ficatului, aceasta include și orele de somn: în mijlocul fiecărei nopți, ficatul se trezește, de obicei irascibil, pentru a începe să muncească pentru tine, astfel ca dimineața să poți elimina, prin intermediul urinării sau al mișcărilor colonului, ceea ce el a colectat. În timp ce ficatul începe să se încălzească, spre a-și duce sarcina la bun sfârșit, poate fi scuturat de spasme subtile din cauza materiilor toxice cu care are de-a face, provenite atât din interiorul său, cât și din sângele murdar care se întoarce la el. Spasmele pot trimite unele dintre otrăvurile din ficat înapoi în sânge, în formă neambalată, făcând sângele și mai murdar. Deși nu poți simți spasmele, tensiunile și frământările ficatului creează în organism o perturbare suficient de mare pentru a te trezi în toiul nopții. Adaugă și perturbările produse la nivelul creierului de materiile toxice din sânge, unele inflamați! hepatice, anxietatea sau sindromul de stres posttraumatic (PTSD) cauzate de nopțile fără somn din trecut și poate un partener care sforăie alături de tine sau alte zgomote deranjante, și vei avea o rețetă perfectă pentru insomnie. Ai grijă de ficatul tău, hidratează-te și alungă sindromul sângelui murdar, și vei avea șanse să dormi bine și să nu te mai temi să mergi la culcare.

O fântână vindecătoare

În unele capitole următoare vei citi și despre alte modalități prin care sângele murdar îți poate afecta viața. Vei afla cum ficatul ajunge să fie inundat de tot mai mult sânge murdar și cum în cursul acestui proces își pierde capacitățile de neutralizare a substanțelor nocive.

În Irlanda există o faimoasă fântână vindecătoare. De sute de ani oamenii merg acolo să ia apă - o apă vie, foarte activă, în cea mai puternică formă a ei. Este o apă a cărei încărcătură neutralizează substanțele nocive. Dacă ai arunca gunoaie în fântână, apa este atât de puternică încât, inițial, fântâna va neutraliza respectivele gunoaie. Dar cu cât vei arunca în ea mai multe gunoaie și substanțe chimice toxice, cu atât capacitatea de neutralizare va scădea - până când va dispărea. Deși apa ar rămâne în fântână, ea ar fi moartă, în moduri pe care nu le putem nici măcar măsura sau descifra, deoarece în primul rând nu am putea măsura sau descifra misterul său vindecător.

Ceea ce încercăm noi să facem este să împiedicăm acel râu de sânge murdar să ucidă fântâna vindecătoare care este ficatul. Putem face asta susținând miracolele de vindecare, filtrare și neutralizare ale ficatului. Dacă vei descoperi cum să-l salvezi de otrăvuri, vei învăța să te salvezi de sângele murdar și poluat. Aceasta este una dintre cele mai ample linii de apărare în viață.

Cap. 11 - Steatoza hepatică

Ne hrănim pentru a supraviețui. Circumstanțele schimbătoare, care pot varia de la a pleca într-o călătorie la a avea resurse limitate de trai, cu stres în exces și presiune pentru performanță, ne pot împiedica să consumăm cele mai sănătoase alimente. „O să mănânc o gogoasă”, ai putea spune, fiindcă ești pe fugă, încercând să faci față programului solicitant, deoarece îți lipsește timpul necesar pentru a găsi altă variantă. „O să iau o felie de pizza”, ai putea decide, căci e ușor: o poți cumpăra pe loc. O baghetă cu cremă de brânză, un croasant cu unt, înghețată după prânz, o porție de pui cu parmezan când mergi la un restaurant, un hot-dog de la ghereta din colțul străzii sau niște coaste la grătar când prietenul tău face cinste. Aripioare de pui picante, orez prăjit cu creveți, o felie de tort de ciocolată, poate un ou prăjit sau două, o felie de șuncă: puțin de aici, puțin de acolo, acestea sunt mâncărurile care ne atrag când viața este prea grea și prea rapidă să mai ținem pasul cu ea.

Indiferent că ne dăm seama sau nu, mâncăm astfel pentru a supraviețui... și mâncăm astfel pentru că ne face plăcere. Cu toate situațiile cu care ne confruntăm azi, este imposibil să nu fim marcați și afectați emoțional - prin urmare este de înțeles că alegem mâncărurile pentru consolare, că dorim arome pentru a ne satisface poftele și chiar pentru sentimentul comuniunii cu ceilalți.

Dar dacă am fi ceva mai conștienți în privința mâncării? Dacă am fi mai puțin atrași de reușita socială și am avea mai multă grijă de noi? Dacă ești norocos și

ai resursele necesare pentru a urma alte tipuri de dietă? Am putea fi atrași de o dietă la modă, care pare incredibil de sănătoasă. Vom consuma mult mai rar croasanți, pizza și înghețată. Vom căuta carne mai slabă și vom elimina cerealele și mâncărurile procesate. Nu e aceasta soluția? Nu atât pe cât ai fi tentat să crezi când vine vorba să eviți steatoza hepatică, așa cum se numește în literatura de specialitate, sau ficatul gras. Dietele la modă nu reprezintă alegerile pe care ficatul tău le-ar face.

Ficatul este concentrat pe primirea unui flux masiv de sânge, care trebuie curățat, procesat, îngrijit, filtrat, măsurat, cântărit, decodat și chiar interogat, încât cele peste 2.000 de funcții chimice îndeplinite de ficat să se poată desfășura. Și aici intră în joc cea mai mare îngrijorare a ficatului: cât de îngroșat este sângele? Îngroșarea sângelui este un fenomen care se petrece indiferent dacă dezvolți sau nu steatoză (sau pre-steatoză). Cum se manifestă acea îngroșare determină cât de repede vei face steatoză.

Trăind și respirând

De ce este îngroșarea sângelui factorul crucial? De ce înseamnă ea totul? Deoarece, cu cât sângele este mai îngroșat, cu atât mai puțin oxigen poate să existe în el. Și cu cât nivelul de oxigen din sânge care merge în ficat este mai scăzut, cu atât mai greu va respira ficatul. Da, căci ficatul respiră, și pentru a respecta asta ne putem închipui ficatul ca o pereche de plămâni, unde lobul hepatic stâng este plămânul stâng, iar lobul hepatic drept este plămânul drept. Un alt mod de a ne imagina ficatul este ca un arici de mare din adâncurile oceanului, care extrage oxigenul din apă. Dacă sângele

este îngroșat, el găzduiește o serie de particule toxice care vor îngreuna respirația ficatului. Ca urmare, forța vitală a acestuia va slăbi. Gândește-te la tine încercând să respiri într-un mediu unde aerul este foarte murdar, plin de fum și de smog. Poate când mergi pe stradă cineva din fața ta trage dintr-o țigară sau poate în apropierea casei tale a izbucnit un incendiu de pădure care a umplut atmosfera de cenușă - în asemenea condiții respirația va deveni dificilă. Pentru oamenii sensibili sau pentru cei suferinzi de astm, calitatea aerului înseamnă totul. Și o zi umedă și fierbinte cu o creștere a nivelului de poluare sau o încăpere neaerisită la serviciu, cu mirosuri toxice în aer, contează atât pentru o persoană cu plămâni sensibili, cât și pentru o persoană fără asemenea sensibilități. Acum imaginează-ți ficatul ca niște plămâni și sângele aglomerat de poluanți - slaba calitate a aerului este exact ca tensiunea pe care sângele îngroșat o creează. Când sângele conține un procent însemnat de grăsimi, care îl îngroașă, ai motive de îngrijorare.

Nivelul ridicat de grăsimi în sânge nu este în general în vizorul științei și cercetării medicale - determinarea nivelului normal de grăsimi în sânge nefiind o preocupare pe agenda nimănui - cercetători, medici, dieteticieni sau nutriționiști iar această neglijare este o problemă serioasă. Nu există nici o modalitate de a măsura precis acest nivel; nu te poți urca pe un cântar, ca atunci când îți măsoari greutatea, și nici nu poți să apelezi la un instrument care-ți va examina pielea de pe burtă pentru a măsura procentul de grăsime din corp. Chestiunea la care mă refer aici este diferită de analizele actuale pentru trigliceride și colesterol. Ai putea merge la medic pentru un examen fizic complet și ai putea verifica toate coordonatele medicale - greutate, nivel de

stres, ritm cardiac și alte funcții vitale, funcționarea plămânilor, chiar și un tabel complet de analize sangvine -, totul în timp ce ai un nivel ridicat de grăsimi în sânge, niciodată detectat.

Ceea ce medicii ar trebui să aibă la dispoziție este o simplă analiză de sânge care poate fi administrată pe loc pentru a determina nivelurile de grăsime în sânge, precum acelea utilizate pentru a măsura nivelurile de glucoză în sânge la diabetici. Ar trebui să facă parte din protocolul oricărei examinări medicale, astfel încât doctorul să poată spune: „Vai, ce-ați mâncat ultima oară? Nivelul de grăsimi din sânge este uriaș. În acest ritm, veți ajunge să dezvoltați steatoză, gută sau afecțiuni cardiace în zece ani sau chiar să suferiți un atac de cord”.

Să spunem că Noah merge la medic pentru o consultație. În mod ideal, medicul s-ar angaja cu el într-un dialog:

- Așadar, Noah, ce-ai mâncat aseară la cină?
- Am mâncat la restaurant și am comandat pui cu broccoli.
- Dar ieri la prânz?
- Un sendviș cu curcan și pâine fără gluten.
- Dar ieri la micul dejun?
- Am mâncat două ouă cu șuncă și nu m-am atins de pâinea prăjită, fiindcă am decis să nu mai consum carbohidrați dimineața.

Medicul s-ar apleca spre pacient.

- Noah, este excelent că ai renunțat la pâinea prăjită. Dar trebuie să fim preocupați de grăsimile din dieta ta. O simplă analiză de sânge indică un nivel ridicat de grăsimi în fluxul tău sangvin, iar din ce mi-ai spus cu privire la ultimele tale mese, îmi dau seama că acest nivel este chiar mare. Vei ajunge să-ți privezi

ficatul de oxigen și astfel pregătești practic terenul pentru boală. Nu trebuie să mănânci cereale, chiar nu este nevoie, deși trebuie să iei în considerare să incluzi mai multe fructe în dieta ta, alături de alți carbohidrați sănătoși, legume și verdețuri.

Astfel ar trebui să funcționeze lumea medicală. Îngrijorarea n-ar trebui să vizeze întotdeauna zaharurile și carbohidrații, până la punctul în care alimente precum fructele să fie eliminate complet din dietă. Din păcate, industria medicală face o imensă greșală considerând zaharurile cauză a ficatului gras (steatozic). Această greșală persistă deoarece zahărul nu este niciodată consumat ca atare, ci împreună cu grăsimi sau foarte curând după acestea și aproape întotdeauna grăsimile respective sunt nesănătoase, iar acest lucru provoacă problemele de sănătate. Grăsimea este problema. Nimeni nu stă să mănânce bulgări de zahăr pur. Zahărul este amestecat în cafea cu frișcă. El se găsește în prăjituri, fursecuri și produse de patiserie sau în sosul barbecue cu care se unge carnea de porc gătită lent și folosită la sendvișuri. Este inclus în acadelele ronțăite după o masă festivă, bogată în grăsimi. A nu conștientiza că zahărul este consumat întotdeauna alături de grăsimi este un exemplu concludent al faptului că atât medicina convențională, cât și cea alternativă au ochelari de cal. Ele au o viziune limitată, care permite doar vizualizarea zahărului, și, când o teorie este privită din această perspectivă limitată, ea devine cu ușurință lege.

Poți privi astfel rolurile grăsimii și zahărului în declanșarea steatozei: să spunem că tu (zahărul) te afli în mașina prietenului tău (grăsimea), când brusc acesta oprește în fața unei bănci, scoate o armă și fuge înăuntru. Pentru o clipă, rămâi paralizat, dar te

dezmeticești și treci la volan - exact în momentul în care prietenul tău se întoarce în fugă cu un sac de bancnote și îl îndeasă în mașină, prin geamul deschis. Când polițiștii ajung la fața locului, te vor vedea pe tine la volanul unei mașini implicate într-un jaf, iar la tribunal vei fi învinuit că ai pus la cale întreaga operațiune, ca și cum prietenul tău nici n-ar fi fost acolo. Nu vrei să fii acuzat de o infracțiune pe care nici măcar n-ai pus-o la cale, așa cum nici zahărul n-ar trebui învinovățit pentru provocarea steatozei.

Mai dens decât apa

O cantitate redusă de oxigen afectează foarte serios ficatul, deoarece fluxul de sânge care pătrunde în acest organ din sistemul digestiv are un nivel mai scăzut de oxigen. Nu este posibil să stabilim un procent standard al oxigenului din sângele care intră în ficat, deoarece aceasta depinde de ce consumă cineva, de când consumă, de câtă vreme urmează o anumită dietă, de cât de numeroase sunt toxinele cu care se confruntă, de momentul zilei și de ziua săptămânii. Orice standarde stabilite sunt arbitrare.

O mare parte din restul sângelui care intră prin vena portă hepatică are nevoie de filtrare și procesare, deoarece este plin de toxine, patogeni, medicamente, minerale, vitamine, enzime, aminoacizi, antioxidanți, alte substanțe fitochimice și nutrienți, grăsimi și multe altele. Pentru mulți oameni, cantitatea de toxine care intră astfel în ficat este ridicată, ceea ce face misiunea acestuia mai dificilă. De asemenea, adesea procentul de

nutrienți este scăzut, fapt ce constituie încă o lovitură pentru ficat. Acești doi factori pot fi însă ținuti sub control dacă sângele este suficient de subțire. Dar încă o dată ne confruntăm cu problema care afectează decisiv ficatul: nivelul ridicat de grăsimi în sânge.

Grăsimea îngroașă mult sângele prin ea însăși, generând un conținut mai scăzut de apă, moment în care o persoană devine deshidratată cronic pentru mulți ani. Imaginează-ți pe cineva care bea foarte rar apă, în afară de apa dintr-o cană de cafea, din băuturi răcoritoare sau energizante, vin, bere sau ceai cafeinizat. Când cineva se află în postura de a nu bea apă sau sucuri proaspete, deshidratarea devine și mai gravă, iar sângele se îngroașă și mai mult. Astfel se deschide calea către atacuri cerebrale, atacuri de cord, insuficiență renală, hipertensiune, oboseală suprarenală și colesterol ridicat, ca și către agravarea în timp a simptomelor și problemelor sistemului nervos central.

Ce înseamnă agravarea situației pentru sistemul nervos central? Ei bine, să presupunem că te confrunți cu ME/CFS, furnicături și amorțeli, dureri și înțepături, probleme de echilibru, precum vertij, sindrom al picioarelor neliniștite, anxietate sau depresie. Acestea sunt simptome legate de sistemul nervos central și se pot agrava în condițiile unui nivel de oxigen mai scăzut și al unui nivel de grăsimi mai ridicat în sânge. Și mai important de înțeles este că fiecare boală auto-imună se poate agrava dacă există niveluri mai scăzute de oxigen și mai ridicate de grăsimi în sânge, deoarece patogenii care constituie adevărata cauză a bolilor autoimune, ca și cauza multor altor afecțiuni și probleme de sănătate, pot crește, pot prolifera și se pot extinde cu ajutorul unui nivel ridicat de grăsimi în sânge, agravând bolile. Desigur, poți avea parte de ameliorări ale simptomelor

grație unei diete bogate în grăsimi și sărace în carbohidrați, deoarece renunți la glutenul, lactatele și alimentele procesate care hrănesc patogenii. Totuși, nu aceasta este soluția pentru a te face bine sută la sută. În acest timp, medici și alți practicieni bine intenționați recomandă pacienților cu boli autoimune diete bogate în grăsimi și sărace în carbohidrați, cu speranța că vor opri ceea ce ei consideră a fi agresiunea organismului asupra lui însuși, fără să realizeze că un nivel ridicat de grăsimi în sânge permite virusurilor și bacteriilor care nu sunt în atenția lor să se dezvolte. Aceasta înseamnă că boli precum lupus, artrită reumatoidă sau tiroidită Hashimoto nu vor face decât să se agraveze. Adevărul este că majoritatea pacienților cu steatoză au în ficat un patogen care contribuie la lentoarea acestuia, iar un nivel constant ridicat de grăsimi în sânge nu îi ajută deloc. Un ciclu tot mai ridicat al grăsimilor în sânge diminuează și mai mult nivelul de oxigen, îmbătrânind lent și chiar distrugând ficatul, ceea ce se va traduce într-o îmbătrânire rapidă a organismului.

Câtă vreme o dietă zilnică aparent nouă, la modă, constă în niveluri mai ridicate de grăsimi ca principală sursă de calorii, ea va împovăra ficatul și va putea genera o presteatoză sau o steatoză nediagnosticată - indiferent dacă persoana face sport cu regularitate și își menține o greutate optimă. Mișcarea fizică și greutatea nu determină presteatoza sau steatoza. O mai mare influență o au substanțele nocive din fluxul sangvin care trece prin ficat și măsura în care trebuie să lucreze ficatul pentru a proteja pancreasul, inima, creierul și restul organismului.

Sacrificii pentru supraviețuire

Ficatul poate simți ce mâncăm. Deși ai crede că și stomacul poate, ei bine află că te înșeli. Stomacul nu are o inteligență proprie. Este doar o pungă care primește ordine de funcționare din partea creierului transmise prin diferiți nervi, precum nervul vag, ca și prin nervi mai mici. Stomacul este un instrument important și este respectat de ficatul și de pancreasul tău - fiind tratat de ficat cu mai multă blândețe decât îl tratăm noi. Totuși, stomacul nu este un organ foarte inteligent și nici nu e cazul să fie. Dacă ar fi inteligent ne-ar pedepsi de fiecare dată când consumăm mâncăruri pe care n-ar trebui să le consumăm. Într-un fel, poate că asta ar fi un lucru bun. Ne-ar avertiza instantaneu în cazul fiecărui aliment neproductiv și ne-ar recompensa pentru fiecare aliment care ne ajută. Însă astfel nu ne-ar acorda libertatea de a alege, iar rolul stomacului este de a ne garanta libera alegere. În timp ce ficatul și pancreasul pot rămâne responsabile, ficatul ar trebui să ne dea cale liberă, deoarece viața este atât de grea. Mulți nu au prea multe opțiuni alimentare, fie din cauza regiunii sau țării unde trăiesc, fie din cauza lipsei resurselor. Din acest motiv, stomacul nu ne pedepsește. El este acolo, ca o zonă-tampon care acționează pentru a ne proteja, iar ficatul și pancreasul au grijă de el așa cum un artizan se îngrijește de cel mai bun set de unelte din atelierul său.

Când grăsimile intră în gură, sub formă de mâncare sau de băutură, ficatul începe instantaneu să secrete bilă pentru a putea descompune cât mai rapid acele grăsimi. În primul rând, el vrea să le disperseze pentru a face mai ușoară trecerea sângelui prin sistemul vascular. În al doilea rând, ficatul vrea ca, atunci când

pătrunde în interiorul lui, acest sânge să fie deja subțiat. Dacă ficatul simte că nivelul de grăsime al unei mese este ridicat, producția de bilă devine extrem de intensă.

Și dacă asta se întâmplă deseori, în timp ficatul începe să slăbească, să fie incapabil de a-și îndeplini funcțiile la fel de bine și ca urmare grăsimi rele, nedispersate, vor pătrunde în el încontinuu. Deoarece ficatul va face totul pentru a te proteja și a-ți apăra pancreasul, va începe să preia acele grăsimi, lată de ce ficatul este primul organ din corp care devine greu sau gras. Înainte ca o persoană să manifeste probleme legate de greutatea în exces vizibile la nivelul siluetei sau când se cântărește, ficatul deja se îngrașă, dezvoltând ceea ce eu numesc „o anvelopă de rezervă” sau „un vârf de brișă”.

Și pancreasul suferă când ficatul se confruntă cu asemenea probleme. Dacă ficatul are vreo problemă vei fi mult mai predispus să te îmbolnăvești de pancreatită, dar și să te recuperezi mai greu în urma ei. Mulți oameni trăiesc cu probleme cronice cauzate de pancreas și nu mă refer aici doar la diabetici. Atât de mulți trăiesc cu probleme inflamatorii cronice ale pancreasului încât poate nici nu își dau seama că le au. Dar, în cazul oricărei afecțiuni pancreatice, ficatul este important, căci doar o stare optimă a acestuia poate asigura refacerea, vindecarea și redobândirea totală a funcției pancreasului.

Acumulând grăsimi din cauza unui procent ridicat de grăsimi în sânge de-a lungul anilor, ficatul devine tot mai slăbit, incapabil să mai disperseze și să elimine grăsimile așa cum ar trebui și ajunge să funcționeze lent și să colapseze. Abilitatea lui de a extrage nutrienții din sânge este compromisă și mulți nutrienți vitali pot ajunge captivi în celule de grăsime, inaccesibile. Iar

ficatul are dificultăți și în colectarea, procesarea și eliminarea toxinelor, așa încât multe se acumulează în grăsimea depusă în ficat și în jurul ficatului, împreună cu nutrienții respectivi. Încet, ficatul devine prizonierul grăsimii, evoluând spre presteatoză, apoi spre steatoză. Această situație poate fi evitată sau schimbată dacă scădem aportul de grăsimi din alimentație, indiferent de sistemul de credințe alimentare căruia i ne supunem, deoarece scăderea nivelului grăsimilor ajută ficatul să fie mai puternic și să îmbunătățească producția de bilă. Poți primi a doua șansă grație acestei bile superioare, capabilă să dizolve și să descompună grăsimile pentru a te elibera. Anumite preparate sau plante, precum ghimbirul, te pot ajuta în acest sens. (Mai multe despre aceasta în capitolul 37).

Altfel, în condițiile în care sângele se îngroașă din cauza nivelurilor ridicate de grăsime, producția de bilă scade, iar grăsimile din sânge nu mai pot fi dispersate, pătrunderea grăsimii în special prin vena portă hepatică (dar și prin artera hepatică, deoarece ficatul nu poate filtra toată grăsimea în exces provenită din vena portă, astfel încât această grăsime revine în el) având impactul unei avalanșe în Alpi, cu sute de schiori surprinși pe pârții - așa cum funcțiile chimice practicate de ficatul tău sunt luate prin surprindere de atât de multă grăsime. Pe când troienele de zăpadă cad la vale, unii schiori se vor strecura, reușind să scape de primejdie, alții vor rămâne neajutorați și prinși pentru totdeauna sub ghețuri - ceea ce înseamnă că ficatul va lupta ca funcțiile sale cele mai importante să se păstreze intacte, eliberând orice fel de substanțe chimice posibile pentru a te putea salva. Este ca atunci când, dacă schiezi alături de un copil când vine avalanșa, vei face totul pentru a proteja mai întâi copilul, înainte de a te

sacrifica, lăsându-te îngropat în zăpadă. Unul dintre sacrificiile pe care ficatul le face este să se îngrașe.

Cap. 12 - Luarea în greutate

Dacă ai întreba profesioniști din domeniul medicinei și fitness-ului de ce oamenii iau în greutate, majoritatea îți vor răspunde: „din cauza metabolismului leneș”, alte răspunsuri fiind, în ordine, „mâncatul excesiv”, „prea mulți carbohidrați” și „lipsa de mișcare”. Acestea sunt răspunsuri pe care le-ai mai auzit și înainte, indiferent că au venit din partea medicilor, antrenorilor de fitness, rudelor, prietenilor, presei scrise sau a televiziunii. Totuși, dacă și tu te confrunți cu problema greutății, știi că formula nu este deloc simplă.

Este un stereotip să spunem că oamenii sunt supraponderali pentru că le place mâncarea și consumă preponderent prăjeli, dulciuri și altele asemenea, în vreme ce petrec prea mult timp tolăniți pe canapea. Acest stereotip nu se bazează pe o percepție exactă a problemelor cu care se confruntă cei afectați de misterioasa creștere în greutate. Adesea nu este vorba pur și simplu de a consuma mai multe calorii decât asimilezi - probabil ai încercat să ții numărul kaloriilor și ai ajuns la concluzia că metoda e nu doar stresantă, cât și ineficientă. Probabil e groaznic să te gândești că te-ai născut cu un metabolism inadecvat, în vreme ce colegul tău de serviciu, vecinul sau cel mai bun prieten pot mânca orice fără să se îngrășe. Există un grad uriaș de lipsă de empatie și chiar de cruzime în felul cum oamenii îi privesc pe semenii lor supraponderali sau obezi și cum se privesc pe ei înșiși.

Trebuie să înțelegem ce este luarea misterioasă în greutate și primul pas în acest sens este să înțelegem ce nu este: luarea în greutate nu are legătură cu un

consum ridicat de carbohidrați, cu lipsa de activitate fizică sau de autocontrol; nu este cauzată nici de hipotiroidism, nici de sindromul ovarului polichistic (PCOS) (deși acestea ar putea fi un semn al unor probleme viitoare legate de greutate); și nu este rezultatul unui metabolism lent - deoarece nu există nici metabolism lent, nici metabolism rapid.

Am fost condiționați să credem în metabolism ca într-un fapt medical bine înțeles. Am tot auzit cum acest termen a fost folosit ca și cum ar fi fost vorba despre o lege indubitabilă a universului, când adevărul este că „metabolismul” nu este altceva decât descoperirea străveche a faptului că omul este un organism viu care asimilează hrană și o folosește pentru a genera energie. Să le spui oamenilor că un metabolism lent este motivul pentru care nu pot să slăbească sau nu-și pot menține o greutate rezonabilă nu reprezintă răspunsul corect; de obicei această afirmație duce la disperare, făcându-i pe oameni să se simtă ca și cum ar fi fost născuți cu corpuri defecte și vor rămâne așa toată viața. Realitatea este că multe dintre modalitățile în care corpul ia sau scade în greutate rămân enigme medicale și metabolismul este doar o etichetă convenabilă. Mai sunt foarte multe lucruri de aflat.

Rolul principal al ficatului

Dar ce este, cu adevărat, luarea în greutate? Deja nu vei mai fi surprins să afli că, de cele mai multe ori - aproape în totalitatea cazurilor -, luarea în greutate este provocată de ficat. Deși adesea pot fi implicați și alți doi factori, tiroida și glandele suprarenale, este important să ne amintim că și aceștia se raportează tot la ficat.

Legătura tiroidă-ficat

În prezent este la modă să blamezi tiroida pentru îngrășare. Dar, așa cum am dezvăluit în cartea *Vindecarea glandei tiroide*, o problemă a tiroidei nu determină creșterea în greutate. Există mii de oameni doar în Statele Unite, ca să nu mai vorbim de restul globului, care au o afecțiune a tiroidei și totuși își mențin ceea ce este considerată „o greutate medie”. Este adevărat că multe alte persoane cu tulburări tiroidiene se îngrașă, fie cu mult înainte de a fi diagnosticate, fie în momentul diagnosticării, fie după. Dar această corelație n-ar trebui să ne ducă la concluzia existenței unei relații de tip cauză-efect. Indiferent dacă o persoană are hipotiroidism, tiroidită Hashimoto sau tiroida ei a fost neutralizată sau extirpată, nu această glandă este cea responsabilă.

Profesioniștii din domeniul sănătății au început să lege tiroida de luarea în greutate deoarece se consideră că tiroida reglează metabolismul corporal. Remarcați termenul „se consideră”? El reflectă faptul că povestea cu metabolismul lent este doar o teorie repetată atât de des încât a ajuns să fie considerată adevăr științific. Dar știința și cercetarea medicală nu au înțeles încă pe deplin cum funcționează cu adevărat tiroida. Așadar, avem încă de la bun început acest mit și, dacă îl combinăm și cu enigmele legate de tiroidă, obținem o ecuație care duce, cumva, la un răspuns concludent. Două necunoscute nu formează o cunoscută.

Și vei vedea o corelație între problemele tiroidei și creșterea în greutate deoarece problemele tiroidei sunt virale în peste 95% din cazuri, iar infecțiile virale cronice slăbesc și împovărează ficatul -în parte fiindcă virusul care provoacă afecțiunile tiroidiene se instalează în ficat

în drumul său către tiroidă. Când ficatul este afectat de activitatea virală și supraîncărcat cu materie reziduală, nu mai poate filtra la capacitate optimă, ceea ce duce la îngrășare (vom examina cum anume peste câteva pagini). Fluctuații ale temperaturii corporale, confuzie mentală, acumulare de grăsime pe abdomen - deși suntem făcuți să credem că ar fi cauzate de probleme ale tiroidei, adevărul este că ele reflectă de fapt o suferință *hepatică*. Dacă te-ai confruntat concomitent cu o afecțiune a tiroidei și cu luarea în greutate este pentru că ambele sunt simptome ale aceleiași probleme fundamentale, de natură virală. *Nu tiroida provoacă luarea în greutate*. (Vei găsi mai multe despre acest subiect în *Vindecarea glandei tiroide*).

Legătura suprarenale-ficat

Glandele suprarenale se bucură astăzi de o mult mai multă atenție decât acum câțiva ani. Din anumite puncte de vedere, este un lucru excelent, înseamnă că problemele pacienților sunt luate mai în serios, iar comunitatea medicală este mai decisă să recunoască interconexiunile organelor și glandelor din corpul uman. Practicanții plini de compasiune ai medicinei ar trebui aplaudați pentru căutarea în lung și-n lat de idei care, consideră ei, îi pot ajuta pe pacienți.

Trebuie să fim atenți la abordarea unei părți a anatomiei, glandele suprarenale, pe care știința și cercetarea medicală încă nu au înțeles-o pe deplin și la folosirea acestui mister pentru a ascunde sub umbrela lui cât mai multe simptome cu putință.

Oboseală? Dificultăți de concentrare? Depresie? Anxietate? Insomnie? Puneți toate acestea pe seama

glandelor suprarenale, pare să susțină o parte a gândirii actuale. Deoarece glandele suprarenale sunt încă explorate, pare la fel de plauzibil să nu le atribuim o problemă de sănătate. Luarea în greutate este un alt subiect inclus în categoria problemelor suprarenale. Oboseală suprarenală, niveluri ridicate de cortizol și de colesterol, dezechilibre hormonale - pe seama lor a fost pusă încetinirea metabolismului, astfel încât persoana să aibă „o roată de rezervă”, indiferent de cât efort fizic ar depune. Această teorie este inexactă. Este o altă situație unde există o corelație reală, dar cauza directă nu este cea care pare să fie. Și cu siguranță nu putem vorbi despre o încetinire a metabolismului, de vreme ce metabolismul nu poate explica nici pierderea, nici luarea în greutate.

Adevărul este că nivelul de adrenalină în exces cu care ne confruntăm declanșează o reacție în lanț, putând duce la îngrășare. Această reacție începe din cauza stresului și suprasolicitării vieților noastre agitate. Așa cum vei putea citi și în capitolul 19, ficatul inițiază un remarcabil proces de protejare când glandele suprarenale pompează niveluri ridicate de adrenalină. Pentru a te apăra de efectele corozive ale excesului de adrenalină, ficatul absoarbe ca un burete adrenalina - și face un pas mai departe înrolând hormoni vechi, stocați, ca momeală pentru a dezactiva hormoni noi. Rezultă un compus între cele două tipuri de hormoni și, dacă ficatul nu e într-o formă excelentă, nu mai poate elimina substanțele în exces. În schimb, trebuie să le stocheze - și, așa cum vei citi în următoarea secțiune, când ficatul are prea multe de depozitat, rezultatul este de obicei luarea în greutate.

Stocare în ficat: piesa lipsă

Luarea în greutate este condiționată doar de cât de rapid sau cât de lent funcționează ficatul. Nu trebuie să-ți învinovățești corpul că ar fi „defect”.

Nu este vorba despre moștenirea genetică a unui ficat mai lent sau mai viguros. Este vorba despre problema la care revenim mereu în această carte: substanțele nocive cu care se confruntă ficatul.

Când cineva poate consuma dulciuri la discreție fără să se îngreșe cu un gram, cauza nu este un metabolism rapid. Cauza este un ficat care nu și-a atins încă limita de stocare a grăsimilor sau toxinelor și prin urmare funcționează într-un ritm mai rapid. Aceasta nu înseamnă că ficatul nu este supraîncărcat sau excesiv de stre-sat. Ai putea să fii slab și totuși să ai o afecțiune hepatică emergentă sau o complicație hepatică ce provoacă simptome precum hipertensiune, acnee sau icter. Greutatea are legătură cu depozitul de stocare a substanțelor nocive din ficat iar la persoanele care pot mânca orice și nu se îngreșă, acest depozit nu a fost compromis încă.

Un depozit de stocare a grăsimilor compromis nu înseamnă automat că dieta este de vină. Deși pentru o anumită persoană consumul în exces de alimente bogate în grăsimi poate constitui un factor în acest sens, există totuși și alți factori care trebuie luați în considerare. Orice împovărează ficatul poate fi un asemenea factor, în această categorie intră metalele grele toxice, DDT-ul și alte pesticide, erbicidele, fungicidele, solvenții, materialele plastice, substanțele chimice industriale și alte toxine - dacă oricare s-a acumulat în ficat, va ocupa un valoros spațiu de stocare, ceea ce ar putea deveni o problemă dacă se atinge un anumit nivel. (Vezi capitolul 36 pentru o listă cu substanțele nocive pentru ficat).

Există și leziuni produse de virusuri și bacterii la nivelul ficatului. Un virus faimos pentru perturbarea activității hepatice este Epstein-Barr, ce provoacă probleme tiroidiene, fibromialgie, artrită reumatoidă, lupus, boală Lyme, ME/CFS, sarcoidoză, fibroză chistică, sindrom Ehlers-Danlos și multe alte afecțiuni. EBV are o perioadă de incubație în ficat, răstimp în care poate săpa în țesut, necrozându-l, încetinindu-i activitatea și afectându-i o parte din capacitățile de stocare.

De asemenea, EBV eliberează toxine, excretând reziduuri sub formă de produse derivate, neuro- toxine, dermatoxine și deșeuri virale. Astfel, virusul obligă ficatul să proceseze mai mult și, când ajunge prea suprasolicitat pentru a mai face față procesării, să capteze și să stocheze mai multe reziduuri pentru a apăra restul organismului.

Un alt factor este excesul de adrenalină și problemele legate de cortizol pe care le vom aborda în capitolul 19. După ce ficatul a intrat în acțiune și a salvat situația cu hormoni vechi care s-au legat de cei noi și i-au neutralizat - proces încă nedescoperit de știință - în ficat se poate acumula o cantitate de compuși hormonalți atât de mare încât acesta nu mai are spațiu în băncile lui de stocare obișnuite.

În final, pagubele provocate de adrenalina scăpată de sub control afectează ficatul. Uneori, în perioade de stres ridicat sau prelungit sau când glandele suprarenale compensează în exces lipsurile apărute în alte părți, cum ar fi un nivel scăzut de hormoni tiroidieni, suprarenalele pot inunda organismul cu atât de multă adrenalină încât nu mai poate fi toată neutralizată. Această adrenalină activă, excesivă, dăunează ficatului - poate avea aproape un efect acid,

mai ales la persoane care consumă prea multă sare, pun prea mult oțet în salată și beau și alcool, poate un pahar cu vin seara. Compromis de adrenalină, ficatul își încetinește și mai mult activitatea și e nevoit să încerce să stocheze și mai mult în el.

În mod ideal, ar trebui să fie într-o formă suficient de robustă pentru a procesa cu ușurință grăsimi, toxine și hormoni, neutralizând și eliminând total toxinele și reținând doar hormonii și grăsimile de calitate care ar putea fi utile mai târziu. În realitate însă, ficatul are pur și simplu prea multe de făcut. Când un șuvoi de sânge pătrunde năvalnic în ficat, linia sa de asamblare, compusă din celule ale lobulilor, se repede să proceseze și să stocheze tot ce este bun, rău și nedorit. Dacă există prea multe elemente rele și nedorite, acei muncitori devin epuizați și copleșiți, fără să mai facă față fluxului care vine peste ei, iar cea mai bună opțiune rămasă ficatului pentru a te apăra este să stocheze excesul. Dar încercarea de a găsi spațiu pentru reziduuri - în timp ce funcționează tot mai lent - devine o provocare.

Adesea, ficatul va avea nevoie să stocheze excesul de celule lipidice, hormoni și compuși hormonal, otrăvuri și reziduuri toxice în aceleași compartimente - oriunde este spațiu, chiar și în recipientele de depozitare anume făcute pentru nutrienți, dacă este cazul. Dar în mod normal, ficatul nu ar trebui să depoziteze la un loc elemente bune și nocive. El este forțat să facă asta în perioade dificile, pentru a se adapta și pentru a te proteja: mai precis, pentru a împiedica grăsimea să migreze și să se depună în interiorul arterelor și inimii, pentru a împiedica formarea plăcilor de colesterol, apariția rezistenței la insulină, care poate duce la diabet, și în multe alte cazuri. Forțat la maximum, ficatul devine

cu timpul tot mai slab și mai lent. Procesele sale protectoare încetează să se manifeste.

Îngrășare și îmbătrânire

Ce se întâmplă cu ficatul care permite luarea în greutate, odată ce înaintăm în vârstă? Atât de mulți oameni își petrec atât de mulți ani din viață mâncând ce le place, urmând o filosofie a moderației, încălcând această filosofie iar și iar, și totuși își păstrează o greutate normală, sănătoasă. Apoi, într-un final, inevitabilul se întâmplă pentru majoritatea dintre ei, căci foarte puțini sunt cruțați: o talie tot mai îngroșată, mai multe kilograme pe cântar și sentimentul neplăcut că propriul corp i-a trădat.

Pentru mulți, problemele hepatice se vor acumula în tăcere, pe fundal, timp de decenii, până când ficatul va ajunge atât de lent încât capacitățile lui de stocare a grăsimilor vor deveni disfuncționale. Iată de ce oamenii spun că și-au menținut o greutate constantă timp de 10, 20, 30, 40 sau 50 de ani și apoi au început să se îngreșe brusc, fără un motiv aparent.

Adesea, antrenorii vor insista să spună că aceasta se întâmplă fiindcă metabolismul încetinește odată cu înaintarea în vârstă și că răspunsul ar trebui să fie o dietă mai sănătoasă și practicarea mai intensă de exerciții fizice, pentru a accelera metabolismul. Da, oamenii pot obține adesea rezultate favorabile de pe urma dietei și a sportului. Este important să știi însă că metabolismul accelerează nu datorită acestor factori. Mai curând consumul de mâncăruri neprocesate și mișcarea sunt de natură să contribuie la curățarea și detoxifierea ficatului și la un aport superior de oxigen. Părți din ficat sunt reținute în urma practicării

exercițiilor fizice și a unei alimentații mai naturale, iar acest lucru favorizează eliminarea kilogramelor în plus. Nu înseamnă însă că metabolismul a fost „refăcut” prin dietă și sport, care, repetăm, nu au legătură cu metabolismul.

În cazul cuiva cu o condiție fizică aparent excelentă, ficatul poate fi totuși în pragul etapei de lentoare, pe măsură ce depozitele de grăsime încep să se acumuleze și să prindă formă. În cele din urmă acești oameni ajung adesea în punctul în care se produce o schimbare bruscă și greutatea lor începe să crească, deși ei nu fac nimic diferit, iar în acel moment cineva va începe să le spună: „Ai un metabolism lent”. Este un punct în care au ajuns peste 50% din cei care se confruntă cu creșterea în greutate, când, oricât sport ar practica și oricât de atenți ar fi la ce mănâncă, nu pot opri acumularea kilogramelor.

În aceste cazuri de creștere misterioasă în greutate, ficatul a devenit atât de lent încât are nevoie de un sprijin special. Celulele de grăsime în exces, reziduurile patogene, adrenalina în exces și/sau toxinele au suprasaturat ficatul. Ficatul nu mai poate procesa grăsimile la fel de bine pe cât ar trebui să o facă și de aceea celulele lipidice încep să se acumuleze mai rapid. Ficatul devine atât de congestionat pe plan intern încât grăsimea ajunge să se acumuleze în jurul lui, dezvoltându-se astfel presteatoza, apoi steatoza. Celulele lipidice încep pe urmă să se acumuleze în tractul intestinal, iar la final și inima, și arterele devin saturate cu grăsime. Poate fi semnalat un nivel ridicat de hemoglobina glicată (A1C), împreună cu un diagnostic de prediabet. Grăsimea începe să se depună în jurul taliei.

Acesta este aspectul celulelor lipidice din cadrul îngrășării. Dacă am putea merge cu ficatul în mână, am vedea câți oameni suferă de fapt de presteatoză și steatoză. În schimb, noi judecăm pe baza aspectului exterior, și asta înseamnă că adesea oamenii slabi se simt îndreptățiți să numească pe cineva „gras”, neștiind că, dacă ne-am lua după înfățișarea interioară, și ficatul lor ar fi considerat „gras” - doar că ei nu reflectă efectele acestei stări la exterior, deocamdată.

Când cineva este numit „gras” deoarece arată astfel sau când se consideră gras, de cele mai multe ori grăsimea reprezintă doar o parte din ceea ce îi face să se simtă mai greoi decât i-ar plăcea să fie. Aici avem de-a face cu un alt aspect al îngrășării, în special al îngrășării misterioase, și acest aspect se numește retenție de lichide. Dacă ai mai mult de 30 de kilograme peste limita normală, în ciuda eforturilor tale de a slăbi, există toate șansele ca doar 20 de kilograme să fie grăsime corporală, celelalte 10 kilograme fiind lichid reținut de corp. Acest limfedem nediagnosticat este rezultatul faptului că sistemul tău limfatic este forțat să acționeze ca un filtru - rol destinat în mod firesc ficatului. Ficatul este destinat să filtreze materia reziduală de nivel macro, în vreme ce sistemul limfatic trebuie să filtreze materia reziduală de nivel micro. Dar când ficatul e supus presiunii, în el ajunge o cantitate mai mare de materie reziduală. Mâzga rezultată, transmisă către sistemul limfatic, este prea densă pentru a putea fi filtrată, astfel încât vasele limfatice și duetul limfatic se înfundă. Fluidul limfatic nu mai poate curge normal, iar rezultatul este că sistemul limfatic încearcă să împingă limfa în jurul blocajelor. Încep să se acumuleze cavități de fluid limfatic, ceea ce se traduce prin retenție de

lichide. Simpla conștientizare a acestei situații este definitorie pentru a putea merge mai departe.

Mister rezolvat

Dar ce putem spune despre oameni de 80 sau 90 de ani încă supli, fără vreun motiv evident? Ce anume face diferența pentru aceste cazuri izolate? Se zvonește că ei sunt astfel fiindcă ar avea gene bune sau un metabolism robust - dar zvonul este fals. Când cineva își poate menține greutatea scăzută în mod natural pe tot parcursul vieții, acest lucru se întâmplă fiindcă ficatul nu este niciodată presat peste limită. Ficatul acelei persoane nu este niciodată saturat de otrăvuri, metale grele toxice, virusuri, patogeni de diferite tulpini și cu diferite mutații, materiale plastice, medicamente, pesticide, erbicide, fungicide, solvenți și alte substanțe chimice toxice, dioxine și cantități suplimentare de grăsime. Producția de bilă s-a menținut puternică, cu săruri biliare vitale, active, debordând de viață enzimatică. Indiferent cu câte grăsimi și otrăvuri sau patogeni nocivi s-a confruntat ficatul de-a lungul timpului, ele nu s-au dovedit suficiente pentru a înclina balanța.

Să luăm exemplul unei familii confruntate cu probleme de greutate timp de generații și al altei familii ai cărei membri și-au păstrat suplețea vreme de decenii. Da, se pare că genele sunt explicația - e ca și cum a doua familie ar fi câștigat la loteria genetică! Însă, deși genele joacă multe roluri importante, în cazul de față nu ele constituie răspunsul. Adevărul este că altă formă de moștenire ereditară crucială este implicată: toxinele din ficat. La cei care nu s-au luptat niciodată cu greutatea, toxinele moștenite prin filiație au fost la niveluri mai

scăzute decât la noi, ceilalți. Poate o bunică a refuzat să folosească DDT, ca restul de 99% din locatarii de pe strada ei. Poate un tată nu a lucrat într-o fabrică. În familia respectivă, ficatul a fost mai puțin saturat cu substanțe nocive și progeniturile au venit pe lume mai puțin împovărate și mai puțin predispuse să aibă probleme cu luarea în greutate. Acest lucru n-are nimic de-a face cu genele. (Pentru mai multe despre pasarea responsabilității asupra genelor și mitul metabolismului, vezi cartea mea *Vindecarea glandei tiroide*).

Există multe cazuri de frați care au cel mai apropiat ADN dintr-o familie, dar cu experiențe drastic diferite în privința greutății. Ficatul unui frate poate avea un nivel extrem de ridicat de metale grele toxice, purtând o mare încărcătură familială, în vreme ce povara virală a altui frate este în hibernare și ficatul acestuia nu conține atât de multe metale grele toxice - ceea ce face ca primul frate să se îngrășe, iar celălalt nu.

Luarea în greutate nu ar trebui să fie însoțită de sentimentul unei condamnări irevocabile, nici nu ar trebui să ducă la acuze. Să te înfometezi voit, să faci exerciții fizice până la epuizare sau să-ți blestemi originile familiale - toate țin de domeniul trecutului. Adaugă și adevărul că o mare parte din greutatea în exces este fluid suplimentar și te vei simți incredibil de ușurat - pierderea kilogramelor nu ține doar de arderea caloriilor. Este vorba despre eliberarea blocajului, încât greutatea să poată fi eliminată. Să ne amintim și că acele celule lipidice suplimentare pe care le cărăm după noi nu sunt de obicei rezultatul unui stil de viață haotic, caracterizat printr-o alimentație fast-food. Ar fi foarte posibil ca o persoană să facă sport zilnic și să consume porții măsurate doar din alimente considerate cele mai sănătoase, dar grăsimile să i se acumuleze în corp.

Vinovății sunt EBV sau orice alte substanțe nocive acumulate în ficat.

Data viitoare când observi pe cineva supraponderal sau te privești în oglindă dezamăgit, fă tot ce poți pentru a șterge stigmatul și a vedea cum stau, de fapt, lucrurile. Nu te gândi să mergi imediat la sală, ci exersează-ți compasiunea. Nu uita că greutatea în exces nu este vina nimănui și nici nu este predestinată. Există o cale și ea poate fi urmată știind adevărul: vindecarea ficatului și în primul rând abordarea factorilor care îl împovărează, cum ar fi încărcătura virală, tensiunea suprarenală și expunerea la toxine, reprezintă soluția pentru scăderea în greutate.

Cap. 13 - Foamea misterioasă

Ca și luarea în greutate, foamea misterioasă este una dintre acele probleme de sănătate tratate adesea rudimentar. Dacă te confrunți cu o foame sâcâitoare, pe care nici o cantitate de mâncare nu o poate potoli, împacă-te cu ideea că, indiferent cum te tratează ceilalți sau ce ai putea crede tu despre tine, nu e nimic în regulă cu cine ești ca persoană. Nu este vorba despre lăcomie, nici despre un viciu de caracter sau despre un eșec moral. Nu este vina ta. Există însă o explicație foarte reală a motivului pentru care foamea misterioasă poate afecta pe oricine.

Medicii practicieni plini de compasiune care au analizat cauzele acestei afecțiuni constante, neobișnuite și problematice numite foame misterioasă au adus în discuție diferite explicații. Una ar fi că este vorba despre o tulburare alimentară de natură psihologică. O altă teorie susține că „butonul de oprire” al persoanelor afectate nu mai funcționează din cauza unei probleme a creierului sau a stomacului. O a treia teorie afirmă că foamea excesivă este de natură hormonală; când o femeie este însărcinată, la ovulație, la premenstruație, la menstruație, la perimenopauză sau la menopauză și se simte înfometată sau are impulsul de a mânca haotic, adesea se va da vina pe hormoni. O altă teorie care s-a bucurat de multă atenție este cea a hipertiroidismului: multor oameni li se spune că o tiroidă excesiv de activă îi face să aibă un ritm metabolic crescut, deci ard calorii mai repede decât normal. La rândul lui, acest lucru le stârnește mai des și mai intens foamea. Există o teorie conform căreia tocmai kilogramele în plus ar fi sursa

foamei misterioase, ceea ce este descurajant. Și plictiseala este dată drept cauză. La fel depresia, SAD și diabetul - despre care nimeni nu realizează că este legat de ficat. Și, în fine, avem teoria că disconfortul provocat de refluxul gastric poate declanșa o foame permanentă.

Acestea rămân teorii - posibilități nedemonstrate, lansate cu speranța de a oferi pacienților impresia că au un răspuns, deși în realitate nu au. Dintre teoriile de mai sus, cea mai veche este că afecțiunea e de natură psihologică și „foamea este generată de minte”. De asemenea, este unul dintre cele mai dureroase diagnostice pe care îl poți primi; el te poate face să te simți ca și cum propria minte ți-ar fi ostilă. Hrana nu este unul dintre acele elemente pe care le putem elimina definitiv din viața noastră, de aceea provocarea de a mânca mai puțin și de a ignora permanentul imbold dat de un stomac ce pare veșnic flămând poate părea de nedepășit. Bineînțeles, nu trebuie să ignorăm tulburările alimentare. Este adevărat că unii mănâncă excesiv spre a-și calma stările emoționale dificile și că mâncarea, traumele și dependența merg mână în mână. Dar nu aceasta este imaginea de ansamblu. În primul rând, ea neglijează o nevoie psihologică esențială, cu rol important în declanșarea impulsului de a mânca în exces. Iar în spatele acestei nevoi psihologice se află același factor care provoacă foamea misterioasă când dependența alimentară nu este prezentă: un ficat înfometat.

Carbohidrați critici curați

Dar cum poate un ficat să sufere de foame dacă un om mănâncă tot timpul? Un ficat înfometat nu simte lipsa kaloriilor din grăsime, ci doar a rămas fără rezerve

de glucoză și glicogen, motiv pentru care solicită provizii noi, sub forma *carbohidraților critici curați* - ține minte sintagma CCC sau „cei trei C” ca mod mai simplu de a te conecta cu necesitățile corpului.

Gândește-te la o femeie însărcinată căreia îi este mereu foame. Foamea ei va fi considerată adesea de natură hormonală - oamenii vor avea tendința să spună că îi este mereu foame pentru că acum trebuie să mănânce „cât pentru doi”. Adevărul este că foamea din timpul sarcinii este cauzată de nevoia ficatului de a beneficia de o abundență de zaharuri naturale, pentru a acumula mai multe provizii de glucoză și glicogen ca să protejeze și să apere ficatul în plină dezvoltare al fătului. Ficatul unui făt depinde în mare măsură de starea ficatului mamei, și ficatul mamei joacă un rol crucial în livrarea de nutrienți cu un grad ridicat de absorbție către ficatul fătului, care apoi va identifica și absorbi nutrienții, folosindu-i pentru creșterea propriilor celule hepatice. (Pentru mai multe amănunte despre ficatul copiilor, vezi capitolul 28). Nevoia disperată de glucoză a ficatului pentru a hrăni fătul o face pe femeia însărcinată să mănânce tot timpul.

Și nu doar femeile însărcinate au nevoie de zaharuri naturale spre a-și hrăni ficatul; cu toții avem nevoie de CCC. Enorm de mulți oameni se confruntă cu un nivel scăzut de rezerve de glucoză și glicogen, făcând ficatul și chiar sistemul nervos să se înfometeze și să ne transmită senzația de foame. Când rezervele sunt scăzute, inima, rinichii, sistemul reproductiv și splina sunt împiedicate să funcționeze normal, deși de foame suferă ficatul și sistemul nervos - în special ficatul, (în privința sistemului nervos, să spunem că în perioade de criză creierul tău are nevoie de glucoză, deci solicită ficatului să elibereze glucoză pentru a-l proteja și calma).

Factori de stres al ficatului

Dar cum rămânem fără glucoza și versiunea ei stocată, glicogenul, din ficat? Motivul este stresul la care este supus ficatul. Un factor de stres frecvent este activitatea patogenilor - adică virusuri și/sau bacterii din ficat care se hrănesc cu otrăvurile stocate de acesta, metale grele toxice, produși derivați și reziduuri de la alți patogeni, material plastic și petrol din medicamente. Hrănindu-se, virusul lasă în urmă produși reziduali, creând un depozit de deșeuri în ficat și de- terminându-l să lupte și mai intens pentru a se aproviziona cu combustibilul esențial funcționării: glucoza.

Virusul Epstein-Barr este un patogen comun, care trăiește în ficat și se întâmplă a fi cauza hipertiroidismului - ceea ce explică de ce adesea hipertiroidismul și foamea permanentă merg mână în mână. Nu o problemă de metabolism cauzează foamea permanentă asociată cu hipertiroidismul, ci deficitul de glucoză resimțit de ficat în urma luptei cu EBV. Mulți pacienți cu hipertiroidism se confruntă și cu foamea misterioasă, datorită aceleiași cauze virale.

(Pierderea în greutate care însoțește hipertiroidismul nu e cauzată de supraproducția de hormoni tiroidieni, care afectează ritmul metabolic, așa cum susține teoria medicală actuală. Pierderea în greutate are loc deoarece anumite varietăți de EBV care provoacă hipertiroidism eliberează otrăvuri alergene pentru organism, declanșând un flux constant de adrenalină. Aceasta acționează ca o amfetamină, motiv pentru care unii oameni chiar slăbesc. Dar mulți oameni cu hipertiroidism se luptă cu creșterea în greutate, nu cu slăbirea - ceea ce bulversează comunitatea medicală. Și

aproape toți care încep să slăbească având diagnosticul de metabolism accelerat sau de hipertiroidism ajung mai târziu să se îngrașe. O persoană poate rămâne slabă 10, 20, 30 sau mai mulți ani și apoi brusc, pe la 50 de ani, povara pe care ficatul a purtat-o atâția ani cu el îi vine de hac. Pacientului i se spune: „Metabolismul a încetinit din cauza îmbătrânirii”, când în realitate ficatul s-a înfundat și poate fi desfundat doar dacă înveți să lucrezi cu el).

Când cineva experimentează foamea misterioasă și este și supraponderal, acest lucru e adesea un semn că ficatul este în faza de pre- steatoză sau steatoză. În acest caz, celulele lipidice suplimentare acumulate în organ și în jurul lui creează un stres ficatului, stânjenindu-i capacitatea de a stoca glucoza. Pentru a-ți reaminti ce înseamnă ficatul cu presteatoză sau steatoză, citește iar capitolul 11.

Dacă cineva este subponderal sau are o greutate normală, dar o foame constantă, există toate șansele ca excesul de adrenalină să contribuie la starea lui. Secreția excesivă de adrenalină, fie din cauza programului încărcat, a provocărilor emoționale, fie a „săritului peste mese”, ore în șir, saturează ficatul și îl împiedică să-și construiască depozite de glucoză, înfometând practic lobulii hepatici care muncesc din greu și au nevoie de combustibil. Ultima cauză, săritul peste mese, este deosebit de importantă deoarece o putem evita cel mai ușor. Să stai jumătate de zi nemâncat nu este un mod de a-ți dovedi valoarea și a învinge foamea, ci doar un mod prin care vei deveni mai flămând atât pe moment, cât și pe termen lung. Când nu mănânci suficient de des, nivelul de zahăr din sânge scade și, fără rezervele de glucoză, glandele suprarenale pompează în exces adrenalină spre a compensa lipsa.

Ficatul este nevoit să absoarbă excesul de adrenalină, iar când în sfârșit mănânci, ficatul este prea saturat să mai poată reține și glucoza de care are nevoie. Chiar dacă-ți umpli stomacul, probabil nu te vei simți niciodată sătul, sau te poți simți doar pe moment, căci foamea va începe să te sâcăie iarăși, curând. Aceasta este și explicația pentru care fluxurile de adrenalină de alte tipuri pot declanșa foamea misterioasă. Poți mânca regulat, dar dacă vei continua să trăiești în stres, experimentând constant reacții de tipul „luptă sau fugi”, adrenalina îți va inunda ficatul, iar acest organ nu va avea nici o șansă de a se realimenta cu glucoză din mesele tale.

Frecvent, oamenii care trec prin crize emoționale, precum pierderea cuiva drag sau o despărțire, să înceteze să mai mănânce sau să considere că mâncarea este ultimul lucru la care s-ar putea gândi, căci adrenalina îi inundă, pe fondul durerii, tristeții și suferinței. Dar, pe când timpul se scurge și viața merge mai departe, situația se va schimba adesea radical, iar pentru o vreme se va instala o foame insașiabilă, deoarece ficatul imploră să i se dea hrana după care a tânjit atât.

Cineva poate avea parte concomitent de toți cei trei factori de stres ai ficatului care contribuie la foamea misterioasă: activitate patogenă, un ficat cu presteatoză sau steatoză și un exces de adrenalină. În acest caz, ficatul are nevoie și mai disperată de rezerve de glucoză. Așadar, iată care sunt pașii inițiali în abordarea foamei misterioase: scăderea încărcăturii virale sau bacteriene, îngrijirea glandelor suprarenale (vezi cărțile precedente din seria Medium medical pentru mai multe detalii) și sprijinirea ficatului să elimine grăsimile în exces (vezi capitolul 38 și capitolul 40), indiferent dacă tu crezi sau

nu că ai avea o problemă cu greutatea. Apoi, există un factor crucial - a oferi ficatului glucoza de care are nevoie.

Obstacole în calea glucozei

Ni s-a indus greșit ideea că am avea mai multă glucoză în corp decât avem de fapt. În definitiv, nu auzim mai mereu că în societatea de astăzi mâncăm prea mult zahăr și prea mulți carbohidrați? O felie de plăcintă cu mere, arahide caramelizate cu miere, un sendviș cu roșii succulente și pâine integrală - oare nu-i oferim constant ficatului surse din prețiosul lui zahăr simplu, glucoza? Adevărul este că zaharurile pe care le consumăm ne pot ajuta doar dacă nu sunt inhibitate; ca ficatul să aibă de câștigat, glucoza pe care o ingerăm trebuie să nu conțină aproape nelipsita grăsime care îi împiedică absorbția în ficat. Când consumăm grăsime radicală cu zahăr, atunci, indiferent cât de flămând este ficatul nostru, el nu-și poate reîmprospăta rezervele de glucoză deoarece grăsimea anulează capacitatea ficatului de a separa zahărul.

Coastele de porc cu sos barbecue pe bază de gem sunt un prim exemplu de combinație de alimente care ne ajută să explicăm de ce ficatul flămânzește. Oricât de mult zahăr ar fi în acel sos, nici o fărâmbă din el nu va ajuta ficatul, nici măcar glucoza de calitate provenită din portocalele din gem, deoarece grăsimea animală îi blochează absorbția. Responsabilitatea ficatului de a proteja pancreasul (dar și creierul și inima) are prioritate, iar ficatul tău va începe să descompună mai întâi grăsimea radicală și chiar să absoarbă o parte din ea - dacă este necesar pentru a scădea nivelul de grăsime din sânge. Același lucru e valabil și pentru un

sandviș cu șuncă și cașcaval: din cauza nivelului de grăsime ridicat din șuncă și cașcaval, lactoza (zahăr din lapte, compus parțial din glucoză) concentrată în cașcaval nu este accesibilă pentru a reface rezervele de glucoză și glicogen ale ficatului. Nici glucoza din carbohidrații din pâine nu poate aduce beneficii ficatului din cauza a ceea ce se află între feliile de pâine. În cazul plăcintei cu mere, în funcție de rețetă, untul, untura, oul sau grăsimea din aluat împiedică prețioasele zaharuri din mere să reaprovisioneze ficatul. La arahidele caramelizate cu miere, conținutul ridicat de grăsime al arahidelor și uleiul folosit la prăjirea lor împiedică zaharurile vitale din miere să reîncarce rezervele de glucoză ale ficatului. În cazul sandviș-ului cu șuncă și roșii, grăsimea din maioneză și din șuncă interferează cu zaharurile prețioase din roșii. Acestea sunt pentru ficat oportunități pierdute de a primi un stimulent din partea surselor de glucoză din mesele și gustările noastre. Dacă acest lucru se întâmplă sporadic, situația nu este gravă. Dacă se întâmplă an după an și deceniu după deceniu, ea devine serioasă. Versatilitatea de care are nevoie ficatul pentru a sorta, separa, organiza și inventaria toate elementele necesare supraviețuirii tale este întreruptă de combinația repetată dintre zaharuri și grăsimi.

Și nu doar consumul simultan de grăsimi și zahăr poate fi problematic. Dacă mâncăm toată ziua alimente grase, putem împiedica absorbția de glucoză, deoarece multe grăsimi vor rămâne un timp în fluxul sangvin. Chiar dacă mănânci, de pildă, o salată Caesar cu pui la prânz, apoi aștepți până la ora 14.00 să mănânci un măr, grăsimile din salată se vor afla încă în fluxul sangvin, iar zaharurile naturale ale mărului nu vor fi capabile să ofere ficatului ajutorul pe care acesta l-ar

primi dacă în sânge nu ar exista grăsimi radicale. De obicei, grăsimea din alimentele pe bază de porc are nevoie de 12-16 ore pentru a se dispersa, iar grăsimile vegetale au nevoie de doar 1 -3 ore. Motivul pentru care dietele cu niveluri ridicate de grăsimi și de proteine încep să încorporeze mai multe grăsimi vegetale este necunoscut - chiar și pentru experții care alcătuiesc aceste diete. Ceea ce medicii observă însă este că pacienții au rezultate mai bune, din punctul de vedere al stării de sănătate, când unele proteine provin din avocado, nuci, semințe și cocos. Ei nu înțeleg că acest lucru se întâmplă deoarece grăsimea vegetală se dispersează în 1-3 ore, permițând mai multor zaharuri vitale, ca acelea dintr-un măr mâncat după-amiază, să ajungă la ficat. (De altfel, merele sunt membri de bază ai familiei CCC și unii dintre cei mai buni aliați ai tăi. Merele au codate în ele informații acumulate de mii de ani, astfel încât se ridică deasupra a aproape tuturor produselor pe care le consumi pentru a face măcar o parte din munca acestor minunate fructe).

Alcoolul este cea mai mare sursă falsă de glucoză. Imediat ce ficatul simte gustul alcoolului, se străduiește cu disperare să folosească zaharurile din alcool pentru a-și umple rezervoarele de glucoză și glicogen. În același timp, ficatul trebuie să absoarbă alcoolul pentru a te proteja, proces care se opune abilității lui de a extrage zahărul și de a funcționa. Ți amintești de acei spiriduși din lobulii hepatici, despre care am discutat în Partea I? De mărimea unui fir de nisip, spiridușii nu au nici un fel de toleranță la alcool; zahărul alterat, metilat, homeopatic din alcool îi intoxică instantaneu. Totuși, zahărul reprezintă o ispită. Ca un miraj la orizont, promițând reîmprospătarea proviziilor, fiecare picătură de alcool ispitește spiridușii cu promisiunea unui zahăr

puternic, încât aceștia vor cere mai mult, deși nu vor fi capabili să-l utilizeze.

Cunoașterea acestui lucru ne poate ajuta să descifrăm dependența de alcool. Persoana care evită să consume carbohidrați, dar abia așteaptă să bea seara o sticlă de vin este atrasă de vinul respectiv deoarece ficatul vede în acesta șansa de a acapara glucoză. Cum alcoolul împiedică ficatul să absoarbă zahărul, rezervele de glucoză nu sunt refăcute, practic, niciodată, astfel că ficatul emite din nou, a doua zi, aceeași cerere. Dependența de alcool este adesea doar parțial o dependență; ea poate fi și un semn foarte real că ficatul este disperat să primească glucoză.

Răspunsul la chemare

Pe lângă grija care trebuie acordată problemelor de bază ale ficatului, cea mai bună abordare pentru a scăpa de foamea misterioasă este de a ne hrăni ficatul - și pe noi înșine. Mănâncă des (la fiecare o oră jumătate-două ore) și sănătos pentru a reîmprospăta rezervele de glucoză și glicogen. Conștientizează faptul că alcoolul nu poate fi considerat o sursă de re aprovizionare cu glucoză. Folosește programul de digerare a grăsimilor expus mai sus pentru a stabili o perioadă din zi în care grăsimea să nu pericliteze absorbția glucozei, și în acea perioadă consumă unele dintre alimentele prezentate în capitolul 37 sau dintre gustările prezentate în capitolul 39, pentru a-i da ficatului exact ce-și dorește. Abținerea de la consumul de grăsimi până spre sfârșitul zilei este una dintre tehnicile care pot fi de mare ajutor.

Și nu uita: foamea nu este ceva cu care trebuie să te lupți. Nu este o deficiență. Este un strigăt de ajutor din

partea ficatului - și acum știi exact cum să răspunzi
acestui strigăt și să te simți din nou satisfăcut.

Cap. 14 - Îmbătrânirea

Teama de îmbătrânire - și de ce se poate întâmpla cu organismul - are o influență foarte mare în societatea actuală. Trendul antiîmbătrânire a devenit o industrie: loțiuni și creme cosmetice, produse de tonifiere, programe de exerciții fizice, suplimente, injecții și chirurgie plastică. Diete alimentare și superalimente sunt etichetate „de întinerire”, indiferent că te ajută sau nu să te protejezi de efectele trecerii anilor. Terapia de substituție hormonală este promovată ca o „fântână a tinereții” (deși, așa cum am dezvăluit în *Medium medical*, nu face decât să te îmbătrânească și mai rapid). Chiar și strategiile de a gândi și de a acționa mai tinerește îți atrag atenția. Încercăm constant să învingem timpul și să arătăm mai tineri, să ne simțim mai tineri.

Nu e nimic nou în încercarea oamenilor din zilele noastre de a evita neajunsurile îmbătrânirii. Nu e nici ceva greșit. Sigur că suntem ca generațiile de dinaintea noastră, care au trăit cu sute și mii de ani în urmă, sigur că vrem să ne păstrăm sănătatea și propriul sine pe măsură ce îmbătrânim. Răspunsul constă în a nu ne lăsa distrași de falsele promisiuni ale modelelor antiîmbătrânire. Răspunsul constă în a ști realmente ce anume ne îmbătrânește cu adevărat.

Așadar, ce determină procesele îmbătrânirii? Știm că de fiecare dată când planeta realizează o rotație completă în jurul Soarelui, devenim cu un an mai bătrâni. Credem că genele pot juca un rol în procesul de îmbătrânire. Credem că stresul ne poate îmbătrâni mai rapid. Există multe adevăruri și multe teorii, deoarece mulți factori joacă un rol în ritmul cu care îmbătrânim.

Totuși, în ciuda acestor experiențe și expuneri diferite prin care trecem, există un factor fundamental, care joacă rolul cel mai important - cel care fie ne îmbătrânește mai rapid, fie încetinește procesul. Este sursa care deține vechile secrete despre care credem că ar exista în cosmos sau ascunse undeva pe Pământ, dar sunt ascunse în noi.

O mașină magică a timpului pentru omenire, care să ne ducă în trecut? Nu este vreo invenție fantezistă a viitorului. Fântâna tinereții? Nu este o legendă a istoriei. Mașina timpului, fântâna tinereții, indiferent cum dorești să îi spui, există deja înăuntrul nostru; este o parte străveche a ființei noastre. Mai reală decât îți poți imagina, ea a așteptat liniștită înăuntrul tău încă de când te-ai născut, gata să acționeze. Este o fântână a vieții reînnoite, un loc sacru al întineririi. Ea deține secretul longevității și al procesului de inversare a trecerii timpului. Ficatul tău: el înseamnă totul când vine vorba să rămâi tânăr.

Călăuzit greșit, el se poate întoarce împotriva noastră. Tratat nechibzuit, cu nepăsare și ignoranță, poate fi forțat să intre în modul de supraviețuire. El nu te va înșela însă. Nu te va înjunghia pe la spate. Nu-ți va smulge inima din piept și nu va călca pe ea. Nu te va îmbătrâni intenționat și nici nu te va face să arăți mai bătrân decât ești. Nu-ți va întoarce spatele fiindcă este slab și nu ți-e loial. Ficatul nu se va întoarce decât pentru a lua ce a rămas din el, după o lentoare îndelungată sau chiar după un abuz și, în disperare, va direcționa resursele pentru a proteja alte aspecte ale fizicului tău și a te menține în viață. Pielea lăsată sau decolorată, care își pierde elasticitatea, reprezintă o problemă frecventă și, ca și alte simptome ale îmbătrânirii precoce, e un semn că ficatul își pierde încet

diferitele funcții chimice. Faptul că îmbătrânești mai rapid și pari epuizat are o explicație foarte clară - ficatul vrea astfel să te salveze de la o soartă mult mai rea. Dacă ajunge să își dea seama, prin baza sa de date cu funcții chimice extrem de inteligente, că nu i se acordă cele necesare pentru a rămâne sănătos și a te menține tânăr, ficatul își va folosi ultimele rezerve pentru a proteja cu toate forțele creierul, inima și pancreasul.

Felul cum avem grijă de ficat ne determină starea de sănătate, procesul de îmbătrânire și o mare parte din starea de bine fizică, mentală și chiar emoțională, pe măsură ce înaintăm în vârstă. Oamenii se îngrijesc de sănătatea lor prin multe metode, deși adesea nu se gândesc la acestea ca vizând în special ficatul. Ei merg la spa pentru un masaj și o împachetare completă cu alge, recurg la diete de detoxifiere și iau vitamine și alte suplimente, merg periodic la consult medical - iar toate acestea se întâmplă să facă bine, pe ici, pe colo, și ficatului. Aceste mici manifestări de atenție indirectă, accidentală ajută ficatul să-și păstreze o parte din sănătate, pe măsură ce îmbătrânim. Dar este o ispită, o tentație, ca și cum cineva ar flutura un morcov prin fața ficatului tău și doar o dată la nu știu cât timp ficatul va reuși să prindă morcovul și să înhațe puțin betacaroten, cât să supraviețuiască. Scurtele momente de răgaz sunt ca și cum i-ai spune: „Acum ai morcovul, acum nu-l mai ai”. Și jocul continuă la nesfârșit.

Lupta de a rămâne tânăr

Ai avut vreodată acea experiență în tinerețe când ți s-au înmănat cheile primei tale mașini și ai pornit pe autostradă, cu geamurile deschise, simțindu-te de neoprit pe când mașina înghițea cu viteză asfaltul? Când

oferim ficatului nostru, involuntar, favoruri minime, deși el își dorește mai mult, se simte totuși binecuvântat. Sunt momente efemere de libertate și de revigorare care ne dau cheile mașinii tinereții. Și într-adevăr efemere. Dacă nu ar exista ficatul să conștientizeze și să fie lucid, am fi acel tânăr care pare să le știe pe toate - până când un impact pune capăt călătoriei. Cu puțin noroc, lucrurile se vor sfârși cu un mic accident, o mică povară sau un impediment pentru ficat, un avertisment prin care proprietarul este atenționat că vehiculul lui trebuie îngrijit mai bine. Altfel, neglijat și neîngrijit multă vreme, lăsat să ruginească, să se murdărească și să se strice, acest vehicul nu mai este superba mașină a tinereții tale, ci o rablă care se târăște pe drum și scuipă noxe asfixiante.

Dacă nu vrem să îmbătrânim prematur, nu trebuie să lăsăm ficatul să încaseze toate aceste lovituri. Nu trebuie să-l lăsăm să fie atât de afectat de viață încât să nu ne mai poată purta către toate aventurile pe care le imaginăm. Vrem ca el să ne ofere mai mult decât câteva clipe de libertate, urmate curând de un accident; vrem să eliminăm cu totul accidentele și să facem din libertate o obișnuință. Deoarece adevăratul secret prin care putem să părem și să ne menținem tineri este să avem grijă mereu de ficat.

Odată activat, ficatul posedă funcții chimice speciale prin care ne ajută să ne păstrăm tinerețea. Desigur, unele dintre aceste funcții gravitează în jurul capacității sale de detoxifiere. Să eliminăm alimentația nesănătoasă este un lucru crucial pentru a menține ficatul în formă, capabil să-și facă datoria. Cea mai importantă funcție antiîmbătrânire este abilitatea ficatului de a prelua antioxidanți pe care fie i-a stocat în el, fie i-a preluat din cele mai importante surse existente, fructele, de a

combina acești antioxidanți cu aminoacizi și de a trimite noi compuși fitochimici, îmbunătățiți, în fluxul sangvin, pentru o misiune bine ținută: prelungirea vieții celulelor sănătoase. Nu este același lucru ca atunci când antioxidanții luați direct din hrană oferă beneficii precum împiedicarea oxidării prin eliminarea radicalilor liberi din corp. Acești antioxidanți sunt cruciali în lupta contra îmbătrânirii; pornind din sursele lor alimentare, ei sunt însărcinați cu o misiune vastă, de reparare, susținere și corectare a țesuturilor din organe și corp. Antioxidanții îmbunătățiți de ficat duc lupta la nivelul următor. Când ficatul modifică anumiți antioxidanți, el îi acoperă și îi codează cu informații speciale, infuzându-i cu o rețetă a cunoașterii care depășește simpla susținere a țesuturilor și împiedică moartea celulelor. Acest proces de îmbunătățire a antioxidanților ne împiedică să murim. Este o veritabilă armură, nu doar iluzia de protecție și de putere pe care ne-o dau grăsimile radicale.

Pe de altă parte, când lezăm ficatul, el moare lent din cauza bătăliilor și a războaielor, a expunerii la un stil de viață nesănătos și a elementelor din mediu asupra cărora nu ne putem exercita controlul. Ficatul va îmbătrâni astfel înaintea restului corpului fiindcă nu l-ai protejat, dar nu trebuie să începi lupta atât de devreme pe cât a

Început-o el. Pe parcurs, el luptă să te mențină tânăr. Apoi, la un moment dat, dacă nu știi cum să-l sprijini, funcția sa chimică profundă de livrare a antioxidanților îmbunătățiți cu aminoacizi își pierde din capacități și slăbește, mai ales dacă nu refaci rezervele ficatului cu alimente corespunzătoare. Prețioasa sa abilitate de a inversa efectele trecerii timpului începe să șovăie, odată ce bateriile lui sunt tot mai slabe și este

forțat să-și direcționeze energia rămasă, atât cât mai poate, către funcții chimice menite să te mențină în viață.

Indicatori ADN

Odată cu îmbătrânirea începem să ne gândim rapid la gene. „în ce stare este ADN-ul tău?” - este întrebarea la modă astăzi.

Vedem întotdeauna ce este greșit înainte de a fi conștienți de cauze. În loc să identifice adevărata cauză pentru care ADN-ul se poate diminua, știința și cercetarea medicală privesc ADN-ul viciat și pun carul înaintea boilor. Savanții consideră ADN-ul în sine vinovat și ne consideră pe noi, însăși esența noastră, sursa problemelor. Dacă vrei să te luminezi în privința îmbătrânirii, trebuie să privești dincolo de gene. Ele sunt un indicator, nu un răspuns. Ele sunt semnul că se întâmplă ceva, nu cauza acelui ceva. O genă alterată nu este instigatorul, ci doar o tijă de măsurare pe care, introducând-o într-un iaz, vedem că acesta e pe cale să sece.

Adevărul este că ADN-ul nu are nici o legătură cu îmbătrânirea. Starea ADN-ului nu reprezintă dovada unei genealogii viciate, ci doar un avertisment legat de starea ficatului. Când ADN-ul slăbește, se uzează, se fragilizează sau este rănit - ceva ce știința confundă cu mutațiile - este semnalul că ficatul își pierde puterea de a ne menține tineri. Însăși funcția chimică pe care ficatul o posedă pentru a împiedica moartea celulelor este dată de același compus chimic antioxidant care împiedică ADN-ul să devină slăbit sau fragilizat. Când facem ceva pentru a susține ADN-ul, sprijinim de fapt, fără să ne dăm seama, chiar ficatul, oferindu-i acele

momente de revigorare. De fapt, ADN-ul va da semne de îmbunătățire fiindcă noi ajutăm ficatul.

Dacă un om arată bine, e puternic, pare tânăr pentru vârsta lui și nu manifestă simptome de boală sau alte probleme de sănătate, în loc să-i spunem „Hei, ai gene bune”, ar trebui să-i spunem „Hei, ai un ficat bun și solid. Organul acesta este o mașină de curățat. Trebuie că nu ți-ai expus ficatul la prea multe toxine în viața ta”.

Cheia pe care o ai deja

Entuziaștii longevității ar trebui să fie atenți să nu caute în locuri greșite răspunsuri legate de lupta împotriva îmbătrânirii. Acesta nu e un comentariu critic la adresa inteligenței lor. Ai putea fi unul dintre cei mai inteligenți oameni și tot ți-ai putea pierde cheile de la mașină, scotocind apoi prin toată casa și căutând în toate locurile greșite. Odată urcat la volan, tot ai putea face un viraj greșit, luând-o pe altă stradă decât cea pe care trebuia să o iei. Nici o persoană inteligentă nu este imună la greșeli și iată cum cei mai inteligenți oameni ajung să urmărească ultimele evoluții din domeniul tehnologiei genetice fără să își dea seama că nu caută de fapt în partea corectă a casei pentru a găsi cheile antiîmbătrânire.

Adevărul este că tot ce facem ca să ajutăm ficatul încetinește și chiar poate inversa procesul de îmbătrânire. Oamenii au încercat să găsească soluții pentru a derula acest proces, fără să realizeze că ficatul este cheia. Sportul și adăugarea de mai multe fructe, verdețuri și legume la o dietă supraîncărcată cu grăsimi, participarea la retreat-uri pentru a găsi conexiuni spirituale menite să coboare nivelul adrenalinei - toate

aceste lucruri au grijă de ficat și, implicit, abordează și problema îmbătrânirii.

Există extrem de multe lucruri pe care le putem face când ajungem să înțelegem adevăratul rol al ficatului în a ne menține sănătoși și când învățăm să exploatăm puterile ascunse ale antioxidantilor, aminoacizilor, glucozei și ale altor salvatori ai ficatului. Nu trebuie să ne neglijăm viața pentru a găsi acea fântână a tinereții. Beneficiind de cunoaștere, poți bea din această fântână oricând alegi.

„Deși există momente când simți că nu poți persevera, aceste cuvinte vor persevera pentru tine. Ele sunt aici ca tu să te poți prinde de ele; ele sunt mâinile care se întind către tine, spre a te ridica”.

Partea III - CHEMAREA LA LUPTĂ

Mai multe simptome și afecțiuni explicate

Cap. 15 - Diabet și dezechilibru al zahărului în sânge

Când te gândești la diabet ai putea spune că știi totul despre această boală. Am fost învățați că diabetul și zahărul din sânge se raportează exclusiv la insulină, deci la pancreas. În cazul diabetului de tip 1 și 1,5 ni s-a indus ideea că ar fi o maladie autoimună, în care corpul atacă pancreasul. Ce relație ar putea avea așadar ficatul cu o boală studiată deja strict de știința și cercetarea medicală? Cum a ajuns diabetul să fie inclus într-o carte despre ficat? Poate acest capitol pur și simplu nu își are locul aici.

Sau își are locul? Când vine vorba despre zahărul din sânge, s-ar părea că establishment-ul medical cunoaște absolut totul. Dar realitatea este că el nici măcar n-a trecut dincolo de suprafața lucrurilor, dat fiind că diabetul ajunge să se instaleze și din cauze încă necunoscute comunității științifice.

Producția de insulină este legată în mare măsură de pancreas și acesta joacă un rol în declanșarea diabetului, lată de ce prima mea carte, *Medium medical*, examinează îndeaproape această glandă. În același timp, pe lângă pancreas, analizează și rolul glandelor suprarenale și al unui organ pe care îl vom explora mai detaliat aici - ficatul - deoarece, în cazul diabetului, pancreasul nu este singurul care nu funcționează cum trebuie. (Reține însă că organismul uman nu atacă niciodată pancreasul. Mai multe despre diabetul de tip 1 și 1,5 în curând).

Nu e suficient să te oprești la lucrurile evidente. Este ca și cum un instalator ar veni să repare o țevă, dar o repară provizoriu - firește, asta nu înseamnă că n-ar trebui să-i fim recunoscători. Dacă instalatorul n-ar ști ce valvă trebuie închisă sau unde anume trebuie sudată țeava, apa care se scurge din conductă ar inunda toată casa. La fel stau lucrurile și în medicina modernă: fără cunoștințele oferite de monitorizarea nivelului de zahăr în sânge și fără administrarea de insulină și medicamente, am avea probleme serioase. Totuși, în ciuda acestor metode excelente de a ține diabetul în frâu, știința și cercetarea medicală încă n-au identificat sursa problemei. Ca și închiderea valvei sau sudarea unei părți din țevă, măsurile luate astăzi pentru controlarea diabetului reprezintă doar o reparație provizorie, până când va fi descoperită adevărata problemă - în cazul instalatorului, de o zonă unde țeava este ruginită sau are un defect de fabricație. Așadar, dacă vrem să cunoaștem adevărul despre starea noastră de sănătate, trebuie să căutăm să răspundem la întrebările fundamentale: „de ce?” și „cum?”. De ce crește nivelul hemoglobinei glicate? De ce dezvoltăm rezistență la insulină? De ce este zahărul considerat un inamic? Cum putem opri adevărata cauză a diabetului?

Simple presupuneri

Țapii ispășitori ai timpurilor noastre, pe care eu îi numesc „țapi salvatori”, deoarece oferă establishment-ului medical o cale de ieșire ușoară (imaginează-ți o gaură în ușa șopronului care le permite țăpilor să evadeze), sunt alimentația necorespunzătoare și

sedentarismul. Prăjituri, fursecuri, fast-food, prea multe ore petrecute pe canapea, în fața televizorului - aceștia sunt vinovații, în opinia celor mai buni experți, care ne spun că, pentru a rezolva problema, nu trebuie decât să facem mai mult sport și să reducem aportul de dulciuri și prăjeli, de alimente procesate și pline de conservanți. Acest lucru ascunde caracterul aparent întâmplător pe care știința și cercetarea medicală l-au observat inițial în cazul diabetului - ceea ce i-a determinat pe specialiști să creadă prima dată că boala nu are o cauză identificabilă. Să luăm de pildă doi oameni de aceeași vârstă, să îi lăsăm să mănânce ce vor și să nu facă niciodată sport; unul poate deveni diabetic, celălalt nu. Cu timpul, experții au devenit mai atenți și au observat că schimbarea dietei și exercițiile fizice erau de natură să îmbunătățească starea de sănătate a diabeticilor.

Dar acest lucru nu explica și cauza; ei aveau nevoie de un al treilea „țap salvator”. Pentru a explica de ce atâția oameni care nu au grijă de ei nu dezvoltă diabet, savanții au emis teoria că o slăbiciune genetică a pancreasului trebuie să-i predisună pe anumiți oameni la diabet.

Adăugarea responsabilității genetice la teoria dietei necorespunzătoare și a sedentarismului a fost singurul mod prin care comunitatea medicală s-a simțit confortabil în privința misterului apariției diabetului. Ea a generat în industria medicală un sentiment de superioritate și de certitudine, încât membrii acestei industrii și-au putut continua activitatea fără să mai caute răspunsuri.

Este adevărat că dieta și sportul joacă un rol în prevenirea stărilor prediabetice și a diabetului de tip 2. Dar imaginea aceasta este incompletă și, deși genele joacă un rol crucial în viețile noastre, nu ele sunt

responsabile de diabet (de tip 1 sau de tip 2) și nici de dezechilibrele nivelului de zahăr în sânge. Nu este deloc științific să observi un grup de oameni și să notezi cine are diabet ca bază pentru a înțelege cauza bolii. De exemplu, faptul că analizele de sânge ale unei persoane nu relevă existența diabetului nu înseamnă că persoana nu este prediabetică la un nivel încă nedetectabil sau încă nu poate fi diagnosticată de știința și cercetarea medicală. În rezultatele unui studiu științific, acea persoană va apărea ca non-diabetică, deși în realitate este pe cale să dezvolte foarte curând o formă de diabet.

Lucru important, potrivit felului cum știința și cercetarea medicală privesc astăzi diabetul de tip 2 există două stadii ale bolii: prediabetul și diabetul în sine. Deși comunitatea medicală a înțeles că există unii bolnavi de diabet de tip 2 care necesită mai puțină insulină sau nu necesită deloc, în vreme ce alții necesită mai multă, prediabetul și diabetul de tip 2 rămân diferențierile majore. Dar ceea ce lumea medicală pare să nu vadă este că înainte de apariția prediabetului există stări de pre-prediabet, de pre-pre-prediabet și chiar de pre-pre-pre-prediabet. Să sperăm că știința și cercetarea vor descoperi cum să detecteze aceste stadii foarte timpurii ale diabetului de tip 2 și cum să le denumească (poate ca prediabet de stadiul 1, prediabet de stadiul 2 și așa mai departe), deoarece pentru a putea interveni este esențial să se înțeleagă că aceste probleme există. Analizele ar trebui să graviteze în jurul ficatului; așa cum vei vedea curând, acest organ joacă un rol fundamental în dezvoltarea diabetului de tip 2.

Dar diabetul de tip 1? Deși îngrijirea ficatului este esențială pentru diabeticii de tip 1, acesta se produce din cauza lezării pancreasului. Lezarea poate fi produsă de o toxiinfecție alimentară, o infecție virală, o infecție

bacteriană, o toxină sau chiar de o lovitură primită la nivelul acestei glande. Nu este vorba de o boală autoimună. Nu este cauzată de organismul uman care atacă pancreasul, ci provine doar din surse exterioare. Cineva poate mânca la un restaurant, de unde ia un patogen sau un parazit care îi lezează pancreasul și așa se trezește cu un diabet de tip 1. Pancreatita se poate dezvolta în urma unui accident. Sau un virus stomacal poate ajunge la glandă, lezând-o și afectându-i capacitatea de producere a insulinei.

Cel mai nou termen aici este diabetul de tip 1,5, numit și *diabet autoimun latent la adulți* (LADA). Cauza lui reală este aceeași ca a diabetului de tip 1, doar că afectarea pancreasului se produce mai târziu decât în cazul diabetului juvenil. Nici diabetul de tip 1,5 nu este o boală cu adevărat autoimună - însă acest termen reprezintă o etichetă convenabilă folosită de establishment-ul medical pentru a include diabetul de tip 1,5/LADA într-o singură categorie. Nici o formă de diabet nu apare ca urmare a atacării pancreasului de către organism.

Deși un medic poate detecta un chist sau o tumoră pe pancreas, trauma pancreatică despre care vorbim aici nu este vizibilă cu ajutorul tomografiilor computerizate, RMN-ului, tomografiilor cu emisie de pozitroni sau a ecografiilor. Unele necroze ale țesutului pancreatic nu sunt vizibile nici măcar de chirurg, pe masa de operație.

Pancreasul este afectat în partea de sus, de jos, în stânga, în dreapta, în mijloc? Nimeni nu va putea să-ți spună. Este ca și cum medicii ar conduce mașina pe viscol, fără nici o vizibilitate și, deoarece eșaloanele superioare ale lumii medicale nu vor ca tu să știi unde anume greșesc, îți prezintă situația ca și cum afară ar fi o zi senină. Una dintre erorile pe care ești împiedicat să

le auzi este că știința și cercetarea medicală nu cunosc practic nimic despre cauzele diabetului de tip 1 și 1,5. Pentru a ascunde această lipsă de cunoaștere, dezvoltare, înțelegere și progrese în privința sănătății pancreasului, ei se raportează la vechea teorie autoimună ca la o lege.

Virusurile despre care nimeni nu își dă seama că ar putea îmbolnăvi cronic pancreasul, provocând diabet de tip 1 și 1,5, fac parte din familia herpetică. Aceasta nu înseamnă că vei fi diagnosticat cu un virus din familia herpetică sau că acesta va fi identificat la analizele de sânge; există multe tulpini virale nedescoperite care pot rămâne nediagnosticsate. Încet-încet, unul dintre aceste virusuri poate ataca pancreasul, făcându-l disfuncțional. Iată de ce mulți pacienți cu diabet de tip 1 și 1,5 suferă de tot mai multe probleme pe măsură ce îmbătrânesc: virusul, nedepistat de analizele medicale, nu a fost oprit.

Când pancreasul primește o lovitură care îl traumatizează, glanda poate dezvolta în timp necroze de țesut. Țesutul cândva sănătos poate deveni tot mai puțin viabil, pierzându-și vitalitatea, pot apărea microaderențe, iar starea pancreasului se poate înrăutăți, generând fie diabet de tip 1, fie diabet de tip 1,5. Știința și cercetarea medicală sunt încă la generații depărtare de descoperirea acestui adevăr sau de identificarea zonei din pancreas unde își au originea problemele diabetice. Practic, totul a fost ambalat cu hârtia lucioasă a unei boli autoimune, cu o fundă frumoasă, și ți-a fost prezentat ca un cadou.

Remarcarea prezenței unui diabet de tip 1,5, chiar și etichetat greșit ca afecțiune autoimună, constituie un progres pentru comunitatea medicală. Dar aceasta nu a aflat încă totul. Dacă știința și cercetarea medicală ar studia cu adevărat și cele mai subtile niveluri de

diferențiere între cazurile de diabet, ar identifica și mai multe tipuri, de la 1,1 la 1,9. În aceeași optică, lumea medicală ar realiza că, pe lângă diabetul de tip 2, există tipuri de diabet de la 2,1 la 2,9. Trebuie să înțelegem că fiecare caz este unic și că există fluctuații subtile care fac fiecare pacient cu diabet să fie diferit. Lumea medicală are încă multe de aflat despre problemele ficatului și ale pancreasului, care pot duce la afecțiuni diabetice.

Chiar și faptul de a studia un grup de oameni cu preocupări și stiluri de viață identice nu va dezvălui ce anume face ca unii să dezvolte diabet, iar alții nu. Există zeci de motive pentru care cercetătorii nu realizează că sunt factori importanți care explică de ce oameni diferiți care urmează același plan de dietă și sport vor obține totuși rezultate diferite în planul sănătății. De exemplu, o persoană ar fi putut fi expusă unor anumite substanțe toxice, în vreme ce alta a moștenit metale grele sau are o încărcătură de patogeni mai mare. Gradul de stres din viața altei persoane, dacă dieta și sportul nu sunt implicate ca factori de susținere, ar putea accelera cazurile de prediabet. Locul unde a trăit și a muncit o persoană, apa pe care a băut-o de-a lungul vieții - toți acești factori pot face diferența și totuși ei nu sunt luați în considerare când se efectuează studii științifice, astfel încât variabilitatea privitoare la cine se îmbolnăvește de diabet și la cine nu este pusă pe seama geneticii. Această diversiune genetică nu face însă decât să împiedice lumea medicală să avanseze. Deși ar putea părea un progres, ea nu duce către adevăr; fiecare dezvoltare aparentă este o baricadă care te împiedică pe tine și împiedică până și medicina să găsească răspunsuri privitoare la cauzele diabetului și la tratarea acestuia.

Dar acești factori suplimentari nu ne oferă răspunsurile fundamentale. Este evident că alimentele pe care le consumăm ne ajută sau ne afectează vindecarea în numeroase feluri și ne pot ajuta să prevenim boala sau să contribuim la declanșarea ei. Însă urmarea unei diete la modă nu constituie un tratament garantat sau preventiv - cu excepția cazului când alimentele din dietă pot ajuta la rezolvarea problemei de bază - și cum ar putea crea un profesionist în domeniul medical un asemenea program fără o cunoaștere reală a adevăratelor cauze ale diabetului? Eliminarea din meniu a unor alimente precum gogoși sau produse de patiserie te va ajuta să-ți îmbunătățești sănătatea. Însă, dacă nu renunți la fast-food și la alte combinații evident dăunătoare, dietele vor rămâne doar simple încercări, ca și cum ai scutura un covor în vânt. În sine, nu e nimic greșit în a urma o dietă la modă; mulți pot obține rezultate grație acestor încercări. Dar apoi brusc vântul poate să înceapă să bată în direcția opusă, și atunci tot praful și toată murdăria pe care ai încercat să le îndepărtezi vor ajunge în fața ta, chiar în ochi, orbindu-te și împiedicându-te să vezi realitatea.

Cu alte cuvinte, nivelul hemoglobinei glicate se poate îmbunătăți în urma unei diete la modă. Planul de alimentație poate părea să țină sub control diabetul de tip 2. Poate vei avea nevoie de mai puțină insulină și de mai puține medicamente, sau poate chiar prediabetul sau diabetul de tip 2 va dispărea miraculos pentru un timp. Nivelul de stres este redus, vântul suflă în direcția bună; situația pare promițătoare. Dar problema e că situația este imprevizibilă. Mulți vor vedea că starea lor se îmbunătățește până la un punct, după care începe să devină tot mai precară. Și asta deoarece povestea sănătății, a corpului, a organelor și a nivelului de zahăr

în sânge nu se reduce doar la evitarea consumului de zahăr și de alți carbohidrați. Motivul pentru care am inclus acest capitol în cartea de față este că originea poveștii se regăsește în ficatul tău, continuă cu ficatul tău și este doar despre ficatul tău. Chiar și când simptomele nu mai sunt prezente, chiar și când ți se pare că dieta ta săracă în carbohidrați și zaharuri a îmbunătățit lucrurile, chiar dacă îți păstrezi aceeași dietă, e foarte probabil ca starea ficatului să se înrăutățească – deci diabetul ar putea doar să aștepte următoarea schimbare a direcției vântului. Aici și acum este ultimul moment în care poți acorda ficatului atenția cuvenită.

Eroul tău, ficatul

Da, este important să eviți carbohidrații neproductivi, zaharurile rafinate și alimentele procesate. Medicii te sfătuiesc din motive bine întemeiate să renunți la aceste produse. Dacă nu o vei face, vei deveni tot mai rezistent la insulină, iar nivelurile de zahăr în sânge vor fi tot mai instabile. Nivelul hemoglobinei glicate va fi sub limite normale. Nivelul glicemiei pe nemâncate nu va fi normal, ca și nivelul glicemiei după ce mănânci; vei fi sfătuit de medic să reduci drastic sau chiar să elimini complet carbohidrații și zaharurile din alimentație.

Iată primul semnal că vor apărea probleme: acest sfat nu va face nici o deosebire. Zaharurile naturale și carbohidrații sănătoși din alimente precum fructele, mierea, dovleacul și cartofii vor fi considerate produse de care nu ai nevoie, când adevărul este că ele sunt CCC, conținând tocmai unele dintre elementele de care ai cea mai mare nevoie, iată al doilea semnal al problemelor: ți

se va spune să păstrezi grăsimile în alimentație. Și nu doar atât: mulți te vor sfătui să adaugi mai multe grăsimi în alimentație - adesea folosind etichetarea „nivel ridicat de proteine” când adevărul este că un nivel ridicat de proteine se traduce într-un nivel ridicat de grăsimi.

Această combinație între limitarea carbohidraților și creșterea nivelului grăsimilor reprezintă o capcană periculoasă pentru diabetici. Faptul că nu vor putea să obțină zaharurile sănătoase de care corpul are disperată nevoie și, odată cu aceasta, faptul de a deveni o victimă a legii proteinelor, crescând nivelul grăsimilor din fluxul sangvin - chiar dacă aceste grăsimi provin din surse sănătoase, ca nuci sau semințe - provoacă adesea înrăutățirea stării de sănătate a multor oameni. Începi să devii cu adevărat conștient cât de grave sunt lucrurile doar când îți dai seama că prediabetul și diabetul de tip 2 se dezvoltă din cauza unei diete bogate în grăsimi.

Diabetul nu apare din cauza consumului de zahăr și carbohidrați și din cauza sedentarismului. El începe într-un stadiu foarte timpuriu ca o problemă a ficatului: un ficat lent, stagnant sau afectat de presteatoză nedetectabilă la analize medicale de rutină. Nu uita: una dintre funcțiile esențiale ale ficatului este salvarea pancreasului - protejarea acestui organ delicat, încât să nu te îmbolnăvești de diabet.

Capacitatea ficatului de a stoca glucoza are o importanță uriașă în prevenirea diabetului. Așa cum ai citit în capitolul 3, ficatul ia glucoza din alimente și stochează o parte din ea, menținând-o proaspătă și gata de utilizare. El stochează restul de glucoză sub formă de glicogen, un carbohidrat păstos și dens, care se transformă din nou în glucoză când ficatul îl activează cu ajutorul unor prețioase molecule de apă concentrate

și al unui produs chimic fabricat pentru a readuce glicogenul la viață. Ficatul stochează aceste resurse prețioase de glucoză și glicogen din motive extrem de importante, incluzând unele dintre funcțiile nedescoperite ale acestui organ. O funcție foarte importantă este asigurarea că nu ne vom îmbolnăvi de diabet. Riscul îmbolnăvirii de diabet variază de la o persoană la alta, dar nu are legătură cu genele, în schimb, este puternic influențat de capacitatea ficatului de a stoca glucoza și glicogenul.

Ficatul știe că, pe Pământ, nu vei avea întotdeauna acces la hrană. El posedă, impregnată în celulele sale, conștientizarea faptului că încă de la începuturile omenirii am trăit timpuri când am fost nevoiți să flămânzim. Niciodată oamenii nu au avut garanția că vor beneficia de un acces convenabil la o sursă de hrană. Poate că a existat o săptămână în care omul primitiv nu a putut găsi hrană sau, în vremurile moderne, o zi în care rezistăm doar cu o cafea băută în grabă dimineața, până reușim să mâncăm de prânz, abia la două sau trei după-amiaza. Chiar și având la îndemână hrana perfectă, sănătoasă, uneori alegem să nu mâncăm, iar ficatul știe asta. Ficatul știe, încă înainte de a ne naște, în ce mod glicogenul stocat este secretat și convertit într-un zahăr accesibil, eliberat apoi în fluxul sangvin pentru a stabili nivelul de zahăr când nu am mâncat mult timp. Aceasta înseamnă totul și e un fenomen important pentru toți, de la cei care au diabet la cei care îl dezvoltă, și chiar la cei care nu au și vor să-l țină departe de ei.

Dacă ficatul slăbește din cauza mâncărilor bogate în grăsimi, a activității patogenilor, a metalelor grele toxice sau a altor otrăvuri, nu mai poate stoca glucoza și glicogenul așa cum era obișnuit să o facă și este obligat să folosească orice rezervă drept combustibil, pentru a

face față supraîncărcării cu substanțe nocive și responsabilităților sale - căci încearcă și să efectueze numeroase alte funcții cruciale din organism. Nivelul zahărului din sânge începe să se dezechilibreze când ficatul își pierde proviziile de zahăr. Suprasolicitate și dezechilibrate, rezervele ficatului vor scădea până când nu va mai avea cantități suficiente de glucoză și glicogen pentru a-ți proteja pancreasul. De obicei, pancreasul este foarte stabil, fiind capabil să secrete într-un ritm constant și echilibrat, minut cu minut, exact atâta insulină cât este necesar, deoarece eliberarea de către ficat a rezervelor de glucoză și glicogen menține un nivel echilibrat al zahărului din sânge. Când ficatul nu mai poate oferi glucoză între mese pentru a menține structura sângelui stabilă, pancreasul resimte presiunea și își pierde stabilitatea, fiind forțat să producă insulină cu mari fluctuații. Aceste fluctuații au loc când pancreasul trimite insulina să caute fiecare fărâmbă de zahăr pe care să o poată trimite în celulele corpului. Nivelul ridicat de grăsimi în fluxul sangvin îi îngreunează foarte mult sarcina, dacă nu cumva o face imposibilă. Ca urmare, forța pancreasului slăbește, producția de insulină scade, iar rezistența la insulină atinge un punct critic. Nivelul de zahăr în sânge va deveni instabil. Atunci poate interveni hipoglicemia sau medicul poate remarca niveluri îngrijorătoare de hemoglobină glicată și poate pune diagnosticul de prediabet, iar tu vei fi pe cale de a dezvolta un diabet de tip 2.

Viața depinde de grăsime

Nu zahărul este adevăratul responsabil de declanșarea diabetului, ci grăsimea. Zahărul nu face

decât să indice problema, ca un mesager. Când elimini zahărul din alimentație - treci la o dietă bogată în grăsimi și săracă în carbohidrați - problema va părea să se diminueze sau chiar să dispară. Nivelul zahărului din sânge va părea că se stabilizează. Dar chiar va fi astfel? Pe hârtie, da. În interiorul organismului, nu. Eliminarea zahărului doar va ascunde suferința ficatului. Iar dacă nu rezolvi problemele unui ficat bolnav, atunci nu vei rezolva cauza fundamentală a bolii, deci nu vei putea împiedica agravarea sa pe parcurs și creșterea nivelului de zahăr din sânge. Orice dietă naturală sau orice regim cu suplimente alimentare care pare să dea rezultate la pacienții cu prediabet sau diabet de tip 2 face asta doar indirect, eliminând mesagerul, adică zahărul, și ajutând involuntar ficatul cu un aport de legume, nutrienți și cu efectuarea de exerciții fizice.

Nu suntem predestinați să fim pedepsiți de diabet. Nu suntem predestinați să trăim cu teama că vom dezvolta această boală aparent misterioasă. Și nu vom fi loviți neapărat de boală dacă nu vom urma o dietă strictă și nu vom face sport în fiecare zi. În schimb, dacă faci diabet, va trebui să cunoști adevărata sa cauză și să încerci să schimbi lucrurile. Vei avea însă un spațiu de manevră mai larg și vei putea face chiar și greșeli, deoarece vei ști ce este cu adevărat important în privința diabetului și a altor boli legate de nivelul de zahăr din sânge.

Dacă procentul de grăsimi dintr-o dietă este ridicat, indiferent de cât de apreciată, la modă sau convingătoare va fi dieta respectivă, orice îmbunătățire a nivelului de zahăr din sânge pe care o vei observa va fi iluzorie. Starea unui ficat lent, stagnant, va continua să se înrăutățească în timp din cauza unei diete bogate în grăsimi. Chiar și când analizele nivelului de zahăr din

sânge se stabilizează, adevăratele probleme cauzate de zahărul din sânge continuă să se acumuleze în tăcere. Iar ele nu vor mai fi evidente din simplul motiv că nu va mai exista un mesager (zahărul) care să-ți strige în față că pericolul este aproape - deși acesta nu a trecut. Iar când nu vei mai respecta dieta, răsfățându-te cu un fursec, o chiflă, un sendviș cu șuncă și cașcaval sau cu înghețata ta preferată, lucrurile vor scăpa de sub control. Nivelul zahărului din sânge va începe să se modifice. Hemoglobina glicată va pierde controlul. Rezistența la insulină nu va mai putea fi mascată, ci va începe să se manifeste. Medicul va spune că toate acestea se întâmplă deoarece ai cedat tentației de a consuma zahăr și carbohidrați; dar ceea ce medicul nu știe este că diabetul tău de tip 2, prediabetul, rezistența la insulină, hiperglicemia sau hipoglicemia au existat tot timpul, dar nu au putut fi depistate, așteptând doar momentul potrivit pentru a crea haos.

Când sângele este dominat de sursele de grăsime din alimentație, el devorează rezervele de glucoză ale ficatului, fără să-i mai permită vreodată să le refacă. Mai mult, el împiedică total zahărul să-și îndeplinească sarcinile. Acum, sângele este plin cu grăsime alimentară - nu confunda această situație cu starea unei persoane supraponderale care a acumulat depozite de grăsime în organism. Vorbim aici despre grăsimea din sânge și există o diferență; ai putea avea un nivel ridicat de grăsimi în sânge, fără să fii supraponderal. Când sângele este plin cu grăsimi, acestea împiedică automat zahărul să aibă acces direct la organe, la glande și la sistemul nervos, inclusiv la creier. Grăsimea din sânge îngreunează misiunea hormonului insulenic de a se atașa de zahăr și de a solicita apoi celulelor tisulare să

se deschidă și să primească zahărul, ca să-și îndeplinească rolul esențial, acela de combustibil vital.

Resimțim privarea celulelor de zahăr - pentru a funcționa, corpurile noastre au nevoie de zahăr - și acest lucru se manifestă sub forma poftelor. Mult prea des, credem că soluția pentru satisfacerea acestor pofte este zahărul neproductiv. Mâncăm brânzeturi fiindcă ar conține proteine, când de fapt ele sunt o combinație de zahăr și grăsime concentrată care nu aduce beneficii sănătății, deoarece conținutul de grăsime nu permite zahărului să-și ducă treaba la bun sfârșit. Tânjim după tort fiindcă organismul are nevoie de zahăr - și din nou aici este vorba despre zahăr nociv, care se combină instantaneu cu grăsimea din tort. Dacă devii agitat din cauza unei diete bogate în grăsimi și sărace în carbohidrați și înfuleci dimineața o baghetă cu cremă de brânză, urmată de o băutură rece cu zahăr după prânz și un pahar de vin după cină, nivelurile de glucoză și rezistența la insulină vor deveni tot mai problematice. Vei crede că grăsimea a fost aliatul tău și doar această adăugare a zahărului reprezintă adevărata problemă. În realitate, problema a existat tot timpul din cauza nivelurilor ridicate de grăsime din fluxul sangvin, ca urmare a tuturor alimentelor pe care le-ai consumat, iar zahărul n-a făcut decât să indice acest lucru. Alimentele care ne satisfac poftele au demonstrat tot mai clar că o dietă bogată în grăsimi nu este sustenabilă. Nu susțin că vreunul dintre alimentele de mai sus ar fi sănătoase. Făina și zaharurile rafinate sau nerafinate nu sunt ideale - produse ca făina albă, siropul de porumb, zahărul de masă și siropul de agave nu vor ajuta cu nimic sănătatea ta.

Adevărata susținere

Potrivit unei tendințe mai sănătoase, ni s-a spus să mâncăm mere verzi și fructe de pădure deoarece sunt sigure și au un conținut glicemic scăzut. Experții au observat că poți consuma aceste fructe împreună cu o dietă la modă cu multe grăsimi, deși aceasta nu înseamnă că fructele ar fi respectate în vreun fel. Ele sunt doar tolerate - permise cu oarecare îndoială, chiar cu teamă. Adevărul este că fructele sunt atât de benefice încât conținutul lor scăzut de zaharuri nu va intra în conflict cu grăsimile; sunt zaharuri naturale, sănătoase, pe care un diabetic cu o alimentație bogată în grăsimi le poate consuma fără probleme. Totuși, să numim aceste fructe „sigure” înseamnă că nu am înțeles în întregime situația. Ar trebui să ni se permită să mâncăm mai mult decât un măr verde și un pumn de zmeură. Ar trebui să putem coopta toate fructele în alimentația noastră, chiar dacă suferim de diabet. În final, aceste zaharuri naturale ne vor vindeca și vor schimba radical starea ficatului, încât să nu mai avem diabet de tip 2 (sau prediabet, hipoglicemie, hiperglicemie sau rezistență la insulină).

Un nivel ridicat de grăsimi împiedică recuperarea. Chiar și când avem o alimentație cu conținut de grăsimi diversificat, implicând multe nuci, semințe, cocos, avocado și carne macră, plus multe legume - o dietă pe care mulți experți o consideră mană curată pentru sănătate -, ea tot aduce prea multă grăsime în fluxul sangvin. Deși constituie o îmbunătățire și o dietă mai sănătoasă, totuși ea ascunde problemele legate de zahărul din sânge care continuă să se acumuleze. Ea încă afectează ficatul.

În definitiv, ficatul are nevoie disperată de a se reface, pentru ca stăpânul lui să lase în urmă diabetul și problemele înrudite legate de zahărul din sânge. Nu este

oare o ironie a sorții că substanța de care ficatul chiar are nevoie, mai precis glucoza de calitate, ne este refuzată de dietele populare din zilele noastre prin limitarea sau eliminarea completă a carbohidraților sănătoși? Nu este posibil să elimini total prediabetul sau diabetul de tip 2 - pe termen lung și în mod efectiv - dacă ficatul nu reușește să își refacă recipientele de stocare a zahărului. Singurul mod de a face acest lucru este să consumi mai puține grăsimi și să introduci în schimb în organism zaharuri naturale și alți carbohidrați sănătoși - adică CCC.

Diabetul de tip 1 și 1,5 poate fi atenuat și chiar vindecat, în cazuri rare, deși e nevoie de mai multe eforturi, de răbdare, înțelegere și îngrijire suplimentară a ficatului și pancreasului. Pentru diabetul de tip 1 și 1,5, alimentația este la fel de importantă ca și pentru diabetul de tip 2. Dacă ai una dintre aceste boli, pentru a proteja ficatul preocuparea ta primordială ar trebui să fie grăsimile, nu zahărul; nivelul de grăsimi în sânge nu ar trebui să fie ridicat. Când un patogen viral lezează lent pancreasul, în timp, este important să ne abținem de la alimente care hrănesc virusurile, le ajută să supraviețuiască și le permit să își continue activitatea nocivă. Dar cei mai buni experți din domeniul practic și din cel teoretic nu pot să identifice cu ce anume se hrănesc virusurile și nici măcar dacă acestea se hrănesc, și nici faptul că pot leza pancreasul - provocând diabet de tip 1 și 1,5 - sau ficatul, provocând diabet de tip 2. Aceste cauze ale bolilor diabetice sunt încă respinse de comunitatea medicală. Adevărul stăruitor care așteaptă să fie recunoscut de acești oameni, când vor fi pregătiți să-l accepte, este că virusurile se pot hrăni din alimentele pe care le consumăm și că putem ajuta, involuntar, virusul să se

dezvolte, după cum îl și putem opri, în funcție de hrana pe care o ingerăm. Este unul dintre motivele pentru care în Partea a IV-a voi oferi sfaturi privind alimentația, ca să poți cunoaște și elimina mâncărurile care hrănesc virusurile, preferându-le în schimb pe cele care le distrug. Dacă urmezi o dietă și simți că funcționează, poți obține un control și mai bun asupra diabetului de tip 1 sau 1,5, evitând alimentele care hrănesc virusurile, prezentate în capitolul 36.

Indiferent ce afecțiune legată de nivelul de zahăr din sânge ai avea, când aportul de grăsimi din alimentație scade - adică aportul de grăsimi și proteine, căci ar trebui să iei în considerare aceste elemente numai împreună pentru a înțelege cu adevărat ce mănânci -, ficatul tău se va vindeca. Nimic nu este mai periculos decât o dietă cu multe proteine și puține zaharuri. Trebuie să rezolvi adevărata problemă. Dacă îți plac proteinele animale, ai grijă să consumi carne cât mai macră și mănâncă mai puține porții. Dacă îți plac proteinele vegetale, redu consumul de nuci, semințe, uleiuri și cocos. Și indiferent ce dietă urmezi, încearcă să te abții de la ouă și lactate. Scăzând nivelul de grăsimi din fluxul sangvin și introducând mai multe alimente care pot contribui real la rezolvarea problemelor de sănătate, ieșim din cercul vicios căruia îi cade victimă fiecare diabetic sau non-diabetic care elimină carbohidrații din alimentație: mai întâi ai poftă de nestăpânit, apoi consumi alimente interzise când celulele caută o cale de eliberare, apoi suferi consecințele combinației dintre zahăr și un nivel ridicat de grăsimi, și în cele din urmă o iei de la capăt. Tendințele de interzicere a fructelor din alimentație ne conduc către o teamă completă, isterică, și de aceea, când apare pofta de zaharuri, ne simțim puși la zid. În

loc să alegem fructe, optăm adesea pentru variantele de zaharuri familiare, dar neproductive, pe care le-am consumat înainte de a ne îmbolnăvi.

Este inevitabil să avem nevoie de glucoză pentru a supraviețui și a ne dezvolta. Când nivelul de grăsimi din sânge este ridicat, organismul nu mai este capabil să utilizeze corespunzător zaharurile din alimentele neproductive cu care l-am îndopat. Prin urmare, zahărul nu mai are unde să meargă și va începe să cauzeze probleme. Decizia-cheie de a scădea nivelul de grăsimi radicale din meniu va contribui la restabilirea sănătății ficatului și la protejarea acestuia. Nu este greșit să păstrăm în alimentație unele grăsimi mai sănătoase, câtă vreme fluxul sangvin nu este saturat de grăsimi. (Cunoaștem cu toții sintagma *grăsimi saturate*. Dar nu la ele mă refer aici. Când spun flux sangvin saturat de grăsimi mă refer la orice fel de grăsimi, saturate sau nesaturate, sănătoase sau nesănătoase, rele sau bune, care domină fluxul sangvin).

Scăderea nivelului de grăsimi înseamnă că poți readuce în alimentația ta zaharurile și carbohidrații sănătoși, fără să provoci un nivel instabil de zahăr în sânge și nici rezistență la insulină. În loc să te limitezi la câteva felii de ananas și la un pumn de fructe de pădure, dacă reduci nivelul grăsimilor poți să introduci cu succes în alimentație cartofi, cartofi dulci, dovleci, banane și toate celelalte fructe. Acest lucru te va proteja de impulsul irezistibil de a te îndopa cu carbohidrați răi când rezervele de glucoză devin extrem de scăzute. Când nivelul de grăsimi din sânge este scăzut și când alegem zaharuri naturale, adecvate, acestea vin în sprijinul oricărui om care are probleme de sănătate, inclusiv al diabeticiiilor, în nenumărate feluri.

Și legumele au o importanță vitală. Legumele cu frunze verzi, precum salata, rucola și spanacul, frunzele de pătrunjel sau țelină, roșiile și castraveții (fructe, din punct de vedere tehnic) și alte legume preferate sunt necesare în alimentație, în parte pentru a oferi săruri minerale - tipul corect de sodiu, cu rol important în absorbția zaharurilor naturale. Știința și cercetarea medicală încă nu au descoperit procesul prin care sărurile minerale contribuie la absorbția mai eficientă a glucozei în celule, cu o rezistență cât mai slabă, dar procesul este vital. El explică de ce oamenilor le plac atât de mult smoothie-urile și de ce consumul de țelină sau de legume cu frunze verzi, alături de fructe, reprezintă o alegere ideală pentru reglarea nivelului de zahăr în sânge.

Oricât de importante sunt legumele, avem nevoie și de cartofi, cartofi dulci, dovleci și fructe pentru aportul caloric. Pepenele galben este o alegere fantastică. Pacienților cu diabet li se spune adesea să nu se atingă de pepenele galben, deși adevărul este că toate soiurile de pepeni, inclusiv cei verzi, constituie o hrană excelentă pentru diabetici, deoarece conțin sodiu natural combinat cu zahăr natural. (Consumă pepene galben pe stomacul gol pentru a evita durerile cauzate de acest aliment predigerat, reținut în intestine de alimentele care se digeră mai lent). Dacă îți plac smoothie-urile verzi și le prepari mai ales din legume, cu doar puține fructe, ți se va face rapid foame, întrucât organismul solicită calorii și te vei gândi că ai nevoie de un iaurt, de unt de migdale sau de un ou fiert (toate surse de grăsime) pentru a-ți alunga senzația de foame. Fă astfel încât kaloriile ingerate să provină mai curând din zaharuri și carbohidrați naturali, sănătoși, decât din grăsimi, iar

îmbunătățirea stării tale de sănătate nu va întârzia să apară.

Unul dintre motivele pentru care mișcarea este utilă în controlarea diabetului și a prediabetului ar fi că astfel se ard calorii din grăsimi și se îmbunătățește circulația, aducând mai mult oxigen în sânge și livrându-l către ficat. Cu cât există mai multă grăsime în fluxul sangvin, cu atât va fi mai puțin oxigen. Mersul pe jos, alergatul, ciclismul, fitness-ul, practicarea sporturilor ajută la folosirea caloriilor din grăsimi, care altfel ar fi greu de utilizat eficient. Sursele de proteine animale, de pildă, aduc calorii din grăsime mult mai dificil de utilizat de corp decât calorii din grăsimi provenite din surse ca avocado sau cocos. (Este un bun motiv de a reduce proteinele animale de la trei porții pe zi la doar una, și apoi de a le înlocui cu calorii din grăsimi mai ușor de utilizat). Exercițiile fizice oferă organismului un mod de a folosi aceste calorii din grăsimi, indiferent de originea lor. Diferența va fi și mai clară dacă vom face sport și concomitent vom urma o dietă cu un nivel mai scăzut de grăsimi. Circulația și oxigenarea sângelui se vor intensifica, generând o îmbunătățire mai rapidă și mai puternică a sănătății ficatului, care la rândul său poate corecta o condiție prediabetică sau un diabet de tip 2, oferind totodată un fundament esențial pentru atenuarea și uneori chiar vindecarea diabetului de tip 1 și 1,5 - fapt considerat imposibil atât de medicina convențională, cât și de cea alternativă. Este totuși posibil în cazuri rare, când știi ce trebuie făcut.

Miezul problemei

Medicina modernă face mare caz afirmând că, dacă ai diabet, riscul de a te îmbolnăvi și de maladii cardiace este mai ridicat. Și aceasta fiindcă medicii practicieni au descoperit că adesea pre- scriau medicamente pentru inimă împreună cu cele pentru diabet. Fără să înțeleagă adevăratul motiv al legăturii, ei au atribuit această coincidență aceluiași cauze ca ale diabetului: lipsa de mișcare, alimentația nesănătoasă și teoria emergentă folosită mai nou pentru a explica orice boală care pare lipsită de sens - genele.

Adevărul este că glucoza alimentează inima. Când nu are suficientă glucoză - deoarece ficatul și-a epuizat proviziile de glucoză și glicogen - acest organ muscular se poate atrofia sau mări. Așadar, iată legătura: depozitul de zahăr din ficat. Am văzut că acest lucru contribuie la instalarea diabetului. Pentru a-ți proteja și inima, ficatul trebuie să aibă la dispoziție ample rezerve de glucoză, pe care să le trimită în fluxul sangvin și să le livreze direct către inimă, hrănind-o ca pe oricare alt mușchi din corp. Dacă avem o alimentație bogată în grăsimi, inima are dificultăți în a primi aceste zaharuri vitale. Noi credem că proteinele construiesc mușchii, deci sunt bune, când de fapt noi construim mușchii folosindu-i, apoi îi alimentăm cu zaharuri și carbohidrați de calitate - și cu ajutorul ficatului, care menține sângele curat, astfel încât carbohidrații și zaharurile să nu se amestece cu toxinele și alte substanțe nocive din sângele murdar, iar mușchii să le primească în forma lor cea mai pură.

Inima se bazează fundamental pe zaharuri și de aceea, când rezervoarele de glucoză și glicogen din ficat se golesc și rămân astfel prea multă vreme, inima nu mai primește zaharurile necesare zilnic și devine mai vulnerabilă în fața îmbolnăvirilor, care pot lua diverse

forme. Un ficat bolnav, care nu mai are rezerve de glucoză și glicogen, și un flux sangvin invadat constant de grăsimi constituie premisele ideale pentru apariția diabetului și a bolilor cardiace; aceasta este legătura. Vindecă ficatul și restabilește-i rezervele, și vei putea avea grijă și de el, și de inimă.

Elementul suprarenal

Nici o discuție despre diabet nu este completă fără adrenalină. Glandele suprarenale au încorporat un mecanism de protecție pentru secreția de adrenalină în corp. Adrenalina va fi folosită ca înlocuitor non-caloric al zaharurilor când ficatul își epuizează proviziile de glucoză și glicogen. Dar nu trebuie să te bazezi pe această soluție de rezervă. Trebuie să-ți dorești să ai întotdeauna suficiente zaharuri în ficat sau în fluxul sangvin, încât să nu fie nevoie ca glandele suprarenale să te salveze.

Problema este că nu ne dăm seama că ne bazăm pe glandele suprarenale pentru a fi salvați. Suntem învățați să folosim ficatul până la epuizare și să sărim peste mese și gustări pentru a îndeplini alte obligații, ca munca, școala și preocupările familiale. Nu avem habar că ficatul își epuizează rezervele, iar adrenalina devine înlocuitorul nostru de glucoză, ajungând să traumatizeze pancreasul. Dacă funcționarea pe adrenalină va continua în perioada liceului, facultății și după aceea, ficatul își va petrece toți acești ani absorbind ca un burete adrenalina, în vreme ce pancreasul va fi inundat de ea, fapt ce va duce la compromiterea ambelor organe.

La femei, glandele suprarenale ajung la un punct sensibil, când nu mai pot substitui la fel de bine secreția

de glucoză, în jurul vârstei de 30 de ani, iar la bărbați acest punct apare, în general, pe la 40 de ani. Cum și rezervele de glucoză și glicogen ale ficatului sunt epuizate, sunt întrunite condițiile pentru instalarea hipoglicemiei, a hiperglicemiei sau a diabetului.

Pentru a preveni sau inversa această situație, ia din timp măsurile terapeutice necesare, scăzând aportul de grăsimi, sporind aportul de zaharuri naturale și de carbohidrați sănătoși și practicând mai multe exerciții fizice pentru oxigenarea sângelui. De asemenea, consumă mai multe legume. Mâncând o masă sau o gustare hrănitoare la fiecare oră și jumătate-două ore, vei preveni scăderea nivelului de zahăr în sânge care forțează glandele suprarenale să completeze nivelul scăzut de glucoză. Astfel, vei salva glandele suprarenale, ficatul și pancreasul, pornind pe adevărata cale către vindecare.

Cap. 16 - Hipertensiune misterioasă

Milioane de oameni nu au probleme cardiace, vasculare sau renale identificabile și totuși descoperă că au hipertensiune. Să stai în cabinetul medicului și să auzi eticheta „hipertensiune” pare ceva mai concludent decât este de fapt. Deși ai primit acest diagnostic, te afli încă în ceață. De multe ori, când un medic diagnostichează pe cineva cu hipertensiune arterială, afecțiunea care determină această presiune ridicată a sângelui rămâne un mister pentru știința și cercetarea medicală. Ca și în cazul diabetului de tip 2, cauzele îmbolnăvirii sunt puse adesea pe seama stilului de viață, iar diagnosticul este însoțit de recomandări precum „faceți mai multă mișcare”, „mâncați sănătos” și, dacă aceste metode nu dau roade, în cele din urmă ți se prescriu medicamente. Dacă comunitatea medicală ar ști că lucrurile nu se rezumă doar la asta! Adesea, hipertensiunea arterială are la bază mai curând probleme ale ficatului decât ale sistemului cardiovascular.

Factorii ascunși al hipertensiunii

Ai băut vreodată apă dintr-un pahar cu un pai? Când tragi din pai, sucțiunea trage cu ușurință conținutul paharului către gura ta și înghiți apa. Băuturile de tip „cola”, cu textura lor siropoasă, necesită un efort mai mare pentru a urca pe pai. Dar ce se întâmplă când bei un milkshake? Sorbitul devine mai dificil - este nevoie de o sucțiune mai intensă. Dar dacă ai încerca să tragi prin pai un jeleu? Este foarte dificil.

Inima ta primește sânge direct de la ficat. Când ficatul funcționează perfect, sângele curge ușor - este ca și cum ai sorbi apă printr-un pai. Când ficatul este lent, stagnant, înfierbântat, gras sau toxic, devine un filtru murdar și înfundat. Ca urmare, ajunge inflammat și plin de constricții, încât nu mai poate procesa bine sângele și nici sângele nu mai poate circula prin ficat la fel de ușor pe cât ar trebui. Sângele devine mai murdar și mai îngroșat din cauza reziduurilor și crește efortul de sucțiune pe care inima e nevoită să-l depună pentru a pompa sângele din ficat. Pe măsură ce ficatul devine mai congestionat din cauza alegerilor alimentare nepotrivite și fiindcă suntem cu toții deshidratați cronic, inima poate fi nevoită să depună un efort de 10 sau chiar de 50 de ori mai mare decât în mod normal pentru a face sângele să circule prin corp. Practic, de la apa pe care o tragem cu ușurință printr-un pai ajungem să absorbim, prin același pai, cola, apoi milkshake și în cele din urmă jeleu. Rezultatul acestor eforturi tot mai dificile este creșterea presiunii arteriale, adică hipertensiune. Apare astfel hipertensiunea misterioasă.

Pentru a salva inima de povara hipertensiunii, comunitatea medicală ar trebui să examineze ficatul pentru a înțelege modul în care un ficat suprasolicitat poate duce la un sistem cardiovascular suprasolicitat. Dacă ar face asta, medicii ar descoperi că ficatul joacă un rol aici, chiar și când analizele hepatice clasice despre care am discutat în capitolul 9 nu indică vreo problemă de sănătate, și ar conchide că acest tip de presiune ridicată a sângelui ar trebui diagnosticat ca hipertensiune a ficatului. Ei ar descoperi că și atunci când este diagnosticată o arteră blocată, problema în sine a început, într-un fel sau altul, de la ficat. O asemenea recunoaștere ar da pacienților puterea de a

merge la sursa problemei și de a-și curăța ficatul pentru se vindeca. Și i-ar determina pe oamenii care încă nu suferă să aibă grijă de la bun început de ficatul lor, pentru a evita riscul de apariție a hipertensiunii.

Știu că a avea grijă de ceva sau de cineva - indiferent că este vorba despre un purceluș de Guineea sau de necesitățile noastre sau ale altcuiva - nu este un lucru simplu. Cei mai mulți ne trăim viața agățați de un fir, făcând pur și simplu tot ce putem pentru a supraviețui și a ajunge cu bine la sfârșitul zilei. Grijă față de ficat și hipertensiunea poate că nu se află printre prioritățile noastre. În acele momente când vei deține mai bine controlul și vei avea puțin spațiu mental liber, cel puțin vei ști ce trebuie făcut. Fără această cunoaștere, nici măcar nu vei avea oportunitatea de a evita sau de a rezolva problema.

Da, alimentația nesănătoasă și sedentarismul pot provoca hipertensiune - deoarece afectează negativ ficatul. Ca întotdeauna însă, trebuie să fim conștienți că alimentația „sănătoasă” și cea „nesănătoasă” nu sunt neapărat ceea ce am fost convinși să credem că sunt. În cazul hipertensiunii misterioase, trebuie să eviți dieta bogată în grăsimi, sare și oțet. De remarcat că nu am menționat aici zahărul. Deși în mod obișnuit o dietă exclude zahăr, acesta nu joacă nici un rol în declanșarea hipertensiunii. În afară de alcool, care este evident un factor perturbator pentru activitatea ficatului, ceea ce trebuie să excluzi din alimentație sunt grăsimile, sarea și oțetul în exces - fapt poate surprinzător, de vreme ce atât de multe diete se bazează pe ele. Majoritatea oamenilor au o alimentație cu nivel ridicat de grăsimi, iar unii nici nu își dau seama că majoritatea aportului caloric provine din grăsimi și nu știu că, ani de zile, acest exces de grăsimi le-a îngroșat sângele, în același

timp congestionând și deshidratând ficatul, în condițiile în care celulele lipidice s-au acumulat în acest organ și în jurul lui. Grăsimea din fluxul sangvin este forțată să încapsuleze sarea - atunci când abuzăm de aceasta în alimentație și o folosim greșit, mai ales în combinație cu o mulțime de grăsimi radicale, creând celule lipidice denaturate și deshidratate, pe care ficatul le elimină mai greu; celulele lipidice denaturate ajung să se agațe de ficat. (Pe de altă parte, sărurile minerale naturale din surse integrale, mai ales cele din țelină, sunt foarte bune pentru ficat și pentru echilibrarea presiunii sangvine, scăzând-o când este ridicată și crescând-o când este scăzută). Mai mult, oamenii nu își dau seama că oțetul poate să contribuie la un ficat lent și stagnant într-o măsură aproape la fel de mare ca alcoolul. (Vezi capitolul 34; capitolul 35 și capitolul 36 pentru mai multe amănunte legate de grăsime, sare și oțet).

Există apoi persoane care au o alimentație cu adevărat sănătoasă. Dieta lor este săracă în grăsimi, iar grăsimile pe care le consumă sunt de calitate. Nu consumă multă sare și oțet și nu beau mult alcool. Fac mișcare fizică. Cum se poate explica atunci hipertensiunea, în cazul lor? După cum am văzut în capitolul 8, un ficat stagnant, lent, poate fi cauzat și de un alt factor: toxinele. Indiferent că e vorba despre metale grele, patogeni ca EBV, materie virală reziduală, materiale plastice, DDT, clor, fluoruri sau alte substanțe nocive, acumularea acestora poate aglomera ficatul, având același efect asupra inimii: o forțează să pompeze mai puternic, provocând hipertensiune arterială. Dacă crezi că ai putea fi expus la vreuna dintre aceste probleme, întreabă-te dacă ai avut vreodată un tratament cu fluoruri la dentist. Măcar unul în toată viața ta? Unde s-a dus fluorul după ce a intrat în gură?

A dispărut de tot? Nu, a mers direct în ficat, iar acest produs derivat al fabricării aluminiului a rămas acolo poate chiar decenii întregi, după tratament. Ai putea crede că nu ai avut niciodată contact cu DDT-ul, deoarece familia ta nu este dintr-o zonă rurală și prin urmare nu ai fi putut moșteni aceste pesticide; totuși, există riscul să o fi făcut.

Nu e vorba aici de unul sau altul dintre factori - „stilul de viață” sau toxinele. Cineva poate suferi consecințe de pe urma fiecăruia: sedentarism, alimentație nesănătoasă, toxine în ficat - plus alți factori suplimentari. Deshidratarea este, de asemenea, un factor care ne afectează pe toți și care trebuie abordat. Majoritatea americanilor suferă de pe urma deshidratării cronice, care îngroașă sângele, contribuind la presiunea asupra inimii, ce are ca primă cauză tot problemele hepatice.

În fine, trebuie să luăm în considerare și stresul. Probabil ai auzit că hipertensiunea este provocată de stresul care îngustează vasele de sânge din organism. Adevărul este că accesele de stres sunt doar o mică parte a problemei. Este nevoie de mult mai mult pentru instalarea hipertensiunii. Există oameni care suferă în foarte mică măsură de stres și totuși au hipertensiune în fiecare zi. Apoi există oameni care trăiesc într-un stres enorm și care nu au dezvoltat hipertensiune, deoarece nu au încă probleme cu ficatul. Asta nu înseamnă că o persoană care nu are hipertensiune nu o va dezvolta în timp; există riscul să se confrunte în cele din urmă cu probleme hepatice care vor declanșa hipertensiunea.

Adevărata relație dintre stres și hipertensiune are legătură cu adrenalina și ficatul. Ficatul este sediul curajului - vitejia noastră de zi și noapte izvorăște din el ceea ce înseamnă că el plătește prețul pentru fiecare

bătălie zilnică pe care o avem de dat. Când ne depășim limitele, glandele suprarenale pompează adrenalină generată de stres pe care ficatul trebuie să o absoarbă pentru a proteja corpul de avarii. Iar un ficat saturat de adrenalină îngreunează drumul lin al sângelui mai întâi prin el și pe urmă înapoi către inimă.

Glandele suprarenale produc diferite amestecuri de adrenalină pentru diferite situații. Există o mare diferență în felul cum ficatul absoarbe amestecurile de adrenalină secretate în viața de zi cu zi - când faci o plimbare în ritm vioi, când dormi - și cele secretate în momente de confruntare, de atac, teamă, furie și pierdere a încrederii. De aceea e nevoie de un ficat curajos pentru a absorbi toată această adrenalină pentru momentele intense. Indiferent că ți-a tăiat cineva calea, venind de pe un drum secundar, când mergeai cu mașina, că ai avut o ceartă la serviciu sau o urgență în familie, ficatul tău trebuie să poarte povara; este ca un șuvoi năvalnic, care-i poate răni pe spiridușii din lobulii hepatici dacă nu se organizează perfect pentru a-l neutraliza, iar avaria produsă îngreunează curgerea sângelui, ridicând în cursul acestui proces tensiunea arterială. Ficatul înfruntă acest pericol, deși în același spirit de sacrificiu cu care un tată primește glonțul destinat fiicei lui: cu orice risc.

Rezolvarea ecuației

Ecuația în care sunt implicați acești factori cauzali diferiți ai hipertensiunii este unică pentru fiecare persoană. Singurul rezultat comun este că, pentru a-ți readuce presiunea sangvină la niveluri sănătoase, îngrijirea ficatului este esențială. Dacă nu ai grijă de ficatul tău, nu poți avea grijă cu adevărat de inima și de

sistemul tău vascular. Ai putea bifa toate rubricile de care ai auzit înainte, de pildă practicarea exercițiilor fizice, evitarea prăjiturilor cu ciocolată, administrarea de suplimente alimentare utile pentru inimă, o alimentație bogată în proteine și săracă în carbohidrați, cu multe legume, și cel puțin te vei simți mai bine decât dacă nu ai face sport și nu ai încerca să mănânci cât mai sănătos. Dar astfel de recomandări comune nu abordează pe deplin adevărata sursă a problemelor de sănătate de la nivelul inimii: ficatul. Chiar dacă ai un trup musculos, fără urmă de grăsime corporală, asta nu înseamnă automat că inima ta va fi protejată. În zilele noastre, atacurile de cord se produc indiferent dacă ești sănătos, practici exerciții cardio sau ridici greutatea ori nu. Nu există nici o discriminare în această privință. Sângele îngroșat și un ficat slăbit și bolnav sunt adevărații responsabili de epidemia de atacuri de cord. Pe de altă parte, încearcă să-ți îngrijești ficatul și în același timp te vei proteja de bolile cardiovasculare.

Cap. 17 - Colesterol ridicat misterios

Când vine vorba de colesterol, ca și de tensiune, adesea ne gândim că este o problemă legată de inimă și de sistemul vascular. Cunoaștem termenii lipoproteine cu densitate ridicată (HDL), lipoproteine cu densitate scăzută (LDL) și lipoproteine cu densitate foarte scăzută (VLDL), deși există și mai multe varietăți de proteine, trigliceride și lipoproteine pe care știința și cercetarea medicală încă nu le-au descoperit. Ne imaginăm cum arterele se întăresc și se formează o placă în interiorul valvelor inimii.

Problema nu apare de la sine, din senin. Nu te trezești într-o bună dimineață cu nivelul de colesterol ridicat doar fiindcă te-a vizitat peste noapte zâna colesterolului și, în loc să-ți dea un bănuț în schimbul unui dinte, ți-a alungat liniștea oferindu-ți o rețetă cu statine. Un nivel ridicat de colesterol rău sau chiar un nivel scăzut de colesterol bun trebuie să vină de undeva.

Știința și cercetarea medicală explică misterul susținând că, pe lângă alimentele bogate în colesterol pe care le alegem, chiar organismele noastre creează acest colesterol nociv. Este o explicație simplă, menită să ne împace pe toți. Și cu siguranță, dacă vom mânca mai puține prăjeli, uleiuri și cheeseburgeri, ne vom îmbunătăți calitatea vieții și totodată rezultatul analizelor în privința nivelului de colesterol. În același timp, nivelul ridicat de colesterol misterios este mai rău, mai periculos și cu o acțiune mai directă decât își dă seama comunitatea medicală.

Ficatul și producția de colesterol

Un nivel ridicat de colesterol este cauzat exclusiv de ficat, maestrul echilibrării, reglării, depozitării, organizării și al multor altor funcții. Indiferent cât ar fi de bun maestru, când are grijă de noi permanent, în stare de veghe și în stare de somn, dacă nu se restabilește pe parcurs, ficatul va ajunge să intre în colaps. O primă victimă este reglarea colesterolului. Funcția chimică extraordinară a ficatului de a produce colesterol bun (HDL) începe să dea rateuri. Pe măsură ce organul devine tot mai împovărat de grăsime, fie că aceasta provine din surse sănătoase ori nesănătoase, el nu mai poate ține deschise liniile de producție a colesterolului bun și nu mai poate gestiona ceea ce se numește colesterol rău (LDL).

Imaginează-ți că ai conduce zi și noapte pe un drum lung, până când nu te mai simți în stare să mergi. Disperat, încerci să găsești un local care este încă deschis. La ora 3 dimineața, pe când oprești mașina în parcare localului pe care l-ai găsit, vezi că înăuntru luminile se sting. Rămâi în mașină, epuizat și vlăguit, apoi decizi să mai faci o încercare. Dar când ajungi la ușa localului, vezi cum chelnerița pune cartonașul cu ÎNCHIS, cu o completare dedesubt: „Măine deschidem târziu. Ora deschiderii va fi anunțată”.

Bați la ușă, ca să nu spui că nu ai încercat, iar chelnerița îți deschide.

- Îmi pare rău, bucătăria este închisă noaptea.

Privești peste umărul ei și vezi angajații înăuntru, făcând curat și aranjând localul.

- Chiar nu-mi puteți aduce nimic?

Așa cum angajații din tura de noapte spală podelele, strâng gunoiul, șterg geamurile, se asigură că este destul unt pentru a doua zi și curăță voma lăsată în baie

de vreun licean băut, ficatul tău este ocupat până peste cap cu reglarea și ținerea sub control a colesterolului rău, care altfel ar începe să satureze fluxul sangvin și sistemul vascular. El este dedicat total curățeniei, stocării și reorganizării, în nevoia sa disperată de a te proteja. De ani și chiar de decenii întregi, el luptă astfel pentru a controla nivelul colesterolului rău. Niciodată nu primește o bătaie prietenească pe umăr și nu ne aude spunând: „Hei, faci treabă bună, ficatule”. Niciodată nu primește un salut, o plecăciune sau o medalie de merit. El se blochează fiindcă noi nu-i înțelegem limitele și încercăm să ne depășim propriile limite în viață, arătându-i ușa și cerându-i să muncească și mai mult. Ficatul tău este ca acea chelneriță căreia i se face milă de tine după călătoria îndelungată și îți va aduce să mănânci o chiflă cu unt, după ce bucătăria s-a închis peste noapte.

Când alegem mâncăruri cu componente care produc colesterol bun, ficatul stochează aceste componente, știind că aproape sigur se va confrunta cu o serie de zile ploioase, când vom alege mâncăruri cu conținut ridicat de grăsimi care îl vor afecta, îl vor slăbi și vor perturba funcțiile chimice fundamentale de producere a colesterolului bun, permițând creșterea nivelului de colesterol în organism. Când consumăm colesterol rău, ficatul încearcă mai întâi să-l neutralizeze, deși nu să-l elimine total, deoarece acest colesterol rău din fluxul sangvin nu provoacă pagube câtă vreme curge liber și nu declanșează boli cardiace. Ficatul îl afișează ca pe o flacără de avertizare sau ca pe un mesaj scris pe zid, în interiorul unei piramide străvechi pe care într-o zi vom înceta poate să-l mai interpretăm greșit, descifrându-i adevăratul sens: „AJUTOR”. Ficatul are responsabilitatea de a încerca să gestioneze o cantitate

abundentă de colesterol rău, astfel încât, deși lasă mult colesterol în fluxul sanguin, adună o parte din el și îl stochează în „închisoarea” din țesuturile hepatice, cu speranța că va avea șansa de a-l elimina din organism prin fluxul sanguin, rinichi sau tractul intestinal.

Cu toții avem visuri și aspirații - dar și ficatul nostru are. Visul ficatului este de a ne menține sănătoși. El știe însă că acest vis ar putea să nu se îndeplinească. Totuși, continuă să lucreze intens. Dacă devine prea împovărat de asaltul toxinelor, virusurilor și/sau bacteriilor, el nu poate elibera micile depozite grase de colesterol rău stocate înăuntru pentru a le elimina cândva, în condiții sigure, din corpul tău. Visul moare. În schimb, aceste depozite de colesterol se unesc cu alte depozite de celule de grăsime din ficat și din jurul acestuia. Acestea sunt depozite de grăsime provenite dintr-o alimentație bogată în grăsimi - indiferent că sunt grăsimi bune sau rele. Dacă îți spui: „Alimentație bogată în grăsimi? Eu nu consum așa ceva”, înlocuiește „bogată în grăsimi” cu „bogată în proteine” și poate vei avea o revelație. Indiferent de asigurările pe care ți le dă antrenorul de fitness, indiferent de cât de sănătoasă pare dieta pe care o urmezi, „bogată în proteine” se traduce prin „bogată în grăsimi”, ceea ce va duce încet-încet la presteatoză, apoi la steatoză (problemă care poate trece foarte ușor nediagnosticată) și pe urmă la un nivel ridicat de colesterol.

Greutatea nu influențează nivelurile de colesterol; un ficat lent, cu presteatoză sau steatoză le influențează însă. Aceasta este o altă situație în care poți să fii într-o formă excelentă și să ai grijă de forma fizică, urmând ceea ce pare a fi o dietă sănătoasă, și totuși să ai niveluri ridicate de colesterol rău sau niveluri prea scăzute de colesterol bun. O persoană slabă poate avea

un nivel ridicat de colesterol. Dacă are presteatoză sau steatoză și ficatul încărcat cu toxine și patogeni, acumulate în timp, indiferent de greutatea ei, ficatul va ajunge într-un punct în care nu va mai putea stoca nici colesterolul, nici alte grăsimi, bune sau rele, și în primul rând nu va mai putea produce colesterol bun. Astfel, excesul de colesterol rău va începe să fie eliberat în fluxul sangvin, nu va mai putea fi neutralizat și nici organizat, neavând unde să meargă. Va ajunge să căptușească fie arterele, fie inima, cauzând probleme asociate cu nivelul ridicat de colesterol.

Aceasta nu înseamnă că medicamentele de tipul statinelor ar fi o soluție. Deși statinele au abilitatea de a reduce colesterolul rău sau chiar de a-l face să dispară din analizele de sânge, colesterolul tău va fi doar manipulat; încă vei avea un ficat cu probleme. Statinele sunt doar creatoarele unei iluzii magice de tipul „acum îl vezi, acum nu-l mai vezi”, doar că n-ar trebui să te faciă să scoți exclamații de uimire. Gândește-te doar la unul dintre principiile magiei: de fapt, nimic nu dispare cu adevărat. Așadar, când statinele par să ducă la dispariția bruscă a colesterolului rău, acesta nu dispare cu adevărat. Medicamentele forțează colesterolul să înceapă rapid să se lipească de pereții inimii și ai *vaselor vasculare*. Era mai bine ca el să plutească în fluxul sangvin, ca un semn de avertizare în privința unei probleme hepatice care putea indica dezvoltarea de afecțiuni cardiovasculare.

Și ficatul știe că, dacă nu poate fi ținut în frâu, colesterolul rău ar fi mai bine să plutească liber decât să se lipească de inimă și de artere. În sine, un nivel ridicat de colesterol în sânge nu este rețeta sigură pentru atacuri cerebrale sau de cord, așa cum consideră comunitatea medicală. În realitate, rețeta pentru

asemenea probleme grave o constituie nivelul ridicat de grăsimi în sânge, cauzat de o dietă bogată în grăsimi radicale - o dietă cu multe proteine și lipsită de antioxidanți și acizi grași omega-3, alături de prea mulți acizi grași omega-6 și rudele lor diforme și disfuncționale (adică acizi grași amestecați cu ingrediente greșite, supraîncălziți și transformați prin tehnici culinare ca prăjirea). Aceste grăsimi și acești acizi grași se lipesc de pereții sistemului cardiovascular și se acumulează permanent, deoarece forța ficatului slăbește în timp și el nu mai are capacitatea de a secreta suficient lichid biliar, care nu mai este suficient de puternic pentru a dispersa grăsimile. Nivelurile ridicate de grăsimi din fluxul sangvin nu mai permit curgerea normală a sângelui, iar când apare o mică infecție bacteriană sau virală în sânge, în vasele sangvine nu mai există suficient spațiu ca infecțiile să fie eliminate natural. Ca urmare se pot forma cheaguri de sânge sau infecțiile se pot extinde din cauza lipsei de oxigen, iar aceste infecții se pot deplasa mai departe - în unele cazuri către creier. Statinele preiau colesterolul care plutește liber și care în mod normal nu s-ar lipi de pereții sistemului cardiovascular și îl forțează să se amestece cu grăsimile radicale pentru a forma plăci pe artere, aducându-te astfel mai aproape de o afecțiune cardiacă.

Schimbare în bine

Cu mult înainte să apară semne ale existenței plăcilor pe artere sau ale rigidizării arterelor, apar disfuncții ale ficatului care cauzează aceste probleme. Poți împiedica problemele legate de colesterol cu mult înainte să se declanșeze; pentru a te proteja împotriva unui nivel ridicat de colesterol trebuie să înveți să ai

grijă de tine și de ficatul tău. Trebuie să fii proactiv, învățând să-ți optimizezi pașii pe parcurs, astfel încât drumul tău în viață să fie cât mai lung. Dacă medicul a identificat o problemă legată de colesterol sau de plăci, nu te teme - problema este reversibilă, dar nu e de glumit cu ea. Consumul de alimente sănătoase și îngrijirea ficatului prin intermediul altor tehnici despre care vei citi în Partea a IV-a pot schimba în bine situația.

Cap. 18 - Palpitații misterioase

Există diferite moduri de a descrie palpitațiile și alte aritmii. De pildă, există ritmul cardiac ectopic: senzația că inima „pierde o bătaie” în mod misterios sau că ți se zbate în piept, senzație apărută când totul pare să fie bine în privința inimii. Apoi există fibrilația atrială. Mai poți simți în piept chiar și spasme musculare, care-ți dau impresia că inima funcționează neregulat.

Când cineva manifestă o aritmie gravă, un bun cardiolog poate găsi de obicei explicația acestei probleme. Dar există și fibrilații și palpitații misterioase, care nu au aparent nici o logică. Dacă ai senzații ciudate în regiunea inimii și un cardiolog te consultă și te asigură că totul este în regulă cu inima ta, și aceasta nu prezintă semne de deteriorare sau degenerare la nivelul valvelor tricuspida, mitrală, aortică sau pulmonară; nu există indicii ale vreunor scurgeri, ventriculele arată bine, nu sunt semne de endocardită sau alte inflamații misterioase, întâmplătoare, considerate adesea de natură autoimună, nici simptome evidente de suferință cardiacă sau de mărire a inimii, atunci problema ta va fi adesea diagnosticată drept palpitație sau ritm cardiac ectopic, de natură hormonală. În traducere - un mister pentru știința modernă. (În acest domeniu au început să fie învinovați hormonii deoarece palpitațiile păreau să afecteze într-o măsură mult mai mare femeile, iar apariția lor se producea deseori în jurul menopauzei). În cazul unor tulburări de ritm cardiac, cea mai bună presupunere ar fi că problema e de origine electrică mai curând decât hormonală. Astăzi, tiroida este un alt „vinovat de serviciu”, ușor de blamat. Dacă o persoană a

fost diagnosticată cu tiroidită Hashimoto și se plânge și de palpitații, tiroidită respectivă devine instantaneu ȕap ispășitor.

Dificultăți de funcționare

Nu cu mult timp în urmă, dereglările ritmului cardiac pe care problemele cardiovasculare evidente nu le puteau explica erau considerate cu totul noi pentru societatea noastră. Nu mă înțelege greșit: atacurile de cord, bolile cardiace și alte probleme generale ale inimii sunt cunoscute de mult timp. Deși sunt mai prevalente acum decât în orice altă epocă a istoriei, ele nu au apărut recent. Oamenii sufereau adesea atacuri de cord în anii 1800, 1700 și chiar mai de mult. Elementul nou este palpitația cardiacă *misterioasă*. Abia în anii 1940, oameni de 40 sau de 50 ani au început să aibă aceste senzații inexplicabile de disconfort în piept.

Există un motiv pentru care această problemă a vizat oamenii dintr-un anumit grup de vârstă, într-o anumită perioadă. Acest lucru s-a întâmplat când o condiție virală pe care persoanele respective o purtasera cu ei încă din copilărie, la sfârșitul anilor 1800 și începutul anilor 1900, a ieșit la suprafață, după perioada corespunzătoare de incubație și în condițiile unor factori declanșatori adecvați. Înainte de sfârșitul anilor 1800, virusul fusese docil, apoi s-a transformat însă într-o forță mai dură, chiar atunci când acei oameni ajungeau la maturitate. A fost începutul exploziei virale moderne. Virusul se numea Epstein-Barr și există și astăzi. Dar acum tulpinile și mutațiile lui sunt mai accelerate ca niciodată. El afectează femeile (și bărbații) în copilărie și adolescență, apoi în toate etapele maturizării. Poți citi mai multe amănunte despre istoria

virusului Epstein-Barr și prezența lui încă activă în viața noastră în cartea *Vindecarea glandei tiroide*.

Mai precis, efectul virusului asupra ficatului a contribuit, în toți acești ani, la declanșarea misterioaselor palpitații. Un alt factor declanșator a fost DDT. Când explozia virală era la început, DDT tocmai devenea o substanță des folosită, care și-a pus amprenta nocivă asupra ficatului. Astăzi, nu ne mai considerăm expuși la DDT. Realitatea este însă că putem moșteni această substanță prin sângele transmis de la părinți, bunici și așa mai departe; în plus, DDT-ul pulverizat cândva există încă în mediul înconjurător, iar rudele sale mai recente, pesticidele cu efect accelerat, sunt utilizate și astăzi. Apoi există un număr tot mai ridicat de derivați farmaceutici și petrolieri a căror dezvoltare a atins noi culmi în anii 1940 și care au devenit o prezență tot mai des întâlnită în viețile noastre - și în ficatul nostru. Acestea sunt piese ale unui puzzle care a contribuit la apariția palpitațiilor misterioase și a tuturor celorlalte elemente cu care ne confruntăm azi. Încă o dată trebuie subliniat: nu aceste componente în sine declanșează palpitațiile, ci faptul că s-au instalat în ficat.

Când palpitațiile misterioase au intrat în scenă, a fost un infern. În cabinetele medicale au început să se prezinte nu doar un om sau doi care se plâneau de această problemă, ci valuri de pacienți. Cu mulți ani în urmă am stat de vorbă cu un medic de țară pensionar, în vârstă de 90 de ani. Amuzați, am vorbit despre probleme profesionale și el mi-a povestit întâmplări din practica lui medicală de odinioară. Printre altele, mi-a vorbit despre palpitații, pe care le-a descris ca o veritabilă manie declanșată pe când practica încă medicina, în anii 1940. Nici el și nici colegii lui nu se

confruntaseră niciodată până atunci cu așa ceva și erau cu toții bulversați. Era, îmi destăinuia el, ca și cum cineva ar fi făcut o farsă uriașă medicilor. Inițial, toți au crezut că ar fi ceva în neregulă cu apa. Dar, cum el bea aceeași apă ca și restul locuitorilor din orașul lui, teoria i s-a părut neîntemeiată. Cu timpul au devenit populare noile progrese în domeniul transformărilor hormonale. El își amintea perioada când hormonii au fost învinuiți că ar provoca palpitațiile, dar nici această ipoteză nu i s-a părut credibilă. Știa că tocmai se desfășura o campanie farmaceutică puternică, vizând crearea unui nou tratament profitabil. Acest medic știa în sinea lui că palpitațiile nu constituiau un sindrom al perimenopauzei, menopauzei sau postmenopauzei - deoarece femeile nu mai manifestaseră niciodată până atunci simptome ale „schimbării vieții”. (Mai multe despre menopauză în prima mea carte, *Medium medical*). În ultimii ani ai carierei, medicul nu reușise să descopere ce anume provoca acele misterioase palpitații.

Nu m-am putut abține și i-am spus ce învățasem de la Spirit: acele palpitații erau provocate, de fapt, de ficat. Bărbatul a făcut ochii mari.

Dintre toate organele, ficatul îl interesase cel mai mult. Am discutat cu el despre pesticide, cum ar fi primele variante de DDT.

- A, da, îmi amintesc, mi-a spus el, apoi mi-a vorbit despre cum, în acea vreme, DDT-ul era pretutindeni și devenise parte a vocabularului cotidian, l-am spus că DDT-ul ajunsese în ficatul majorității oamenilor și el mi-a zis:

- Cel mai probabil e și în ficatul meu.
- De ce spui asta? l-am întrebat.
- L-am folosit în grădina mea mulți ani.

Când am terminat de explicat problemele cauzate ficatului de pesticide, explozia virală, medicamente, metale grele toxice și derivați ai petrolului și despre cum toate acestea generau în timp palpitații, el mi-a mărturisit:

- O, Doamne, cred că ai dreptate!

Într-adevăr, o, Doamne. Palpitațiile misterioase care au apărut în tinerețea medicului și continuă și astăzi sunt cauzate de o substanță gelatinoasă produsă de ficat când este invadat de anumite substanțe nocive. De obicei, ficatul nu devine îndeajuns de supraaglomerat pentru a produce această substanță lipicioasă până la vârsta de 30 de ani, deși apariția ei poate să se producă și la vârste mai fragede. De obicei, această substanță unică nu este periculoasă. Ea nu te atacă direct; în mod normal, nu provoacă atacuri cardiace sau cerebrale, dar provoacă dificultăți de funcționare a organismului.

Inițial, ficatul absoarbe această substanță, pentru a te proteja. La început, acest produs derivat nu este lipicios. Este doar ceea ce produce virusul EBV după ce se hrănește cu combustibilii lui preferați din ficat - suspiecții de serviciu din industria farmaceutică, petrochimie, materiale plastice, solvenți, depozite vechi de DDT, metale grele toxice și multe altele. Când nu-i oferim niciodată ficatului oportunitatea de a se detoxifia corespunzător, cum vom vedea în capitolul 38, atunci, în loc să se subțieze și să se disperseze, această masă de reziduuri continuă să se acumuleze și începe să devină lipicioasă. Dar ficatul va continua să o păstreze. Unul dintre cele mai puternice impulsuri ale sale este să nu elibereze substanțe toxice în fluxul sangvin.

În mod normal, un ficat în stare bună de funcționare va produce un compus chimic care să contribuie la dizolvarea acestei acumulări lipicioase.

Compusul este foarte amar și astringent; probabil că l-ai și gustat, deoarece poate urca în stomac odată cu bila. Acest compus funcționează doar ca agent de degresare când intră în contact cu oxigenul din sânge; compusul este ca un băț de chibrit, iar oxigenul este cutia de care este nevoie ca bățul să se aprindă. Cum nivelurile ridicate de grăsime din fluxul sangvin scad nivelurile de oxigen când sângele este plin de grăsimi, găsirea de oxigen devine mai dificilă - este ca și cum ai încerca să aprinzi un băț de chibrit, iar cineva ar îndepărta de tine cutia. Fără scânteie, nu poți aprinde lumânarea, așa cum, fără oxigen, compusul chimic special al ficatului nu poate deveni un agent de degresare care descompune produsul derivat lipicios.

Ficatul nu poate face minuni când, involuntar, noi îi creăm probleme. De obicei, nu putem evita contractarea de virusuri sau expunerea la pesticide. Nu este vina noastră că nu am fost educați cum să avem grijă de noi pe termen lung. De câte ori, în decursul anilor, am auzit că nici măcar la facultățile de medicină nu ești învățat cum să ai grijă de tine? De atâtea ori încât nici nu le poți ține minte numărul. Așadar, cerem ficatului să realizeze misiuni imposibile fără să ne dăm seama, iar una dintre aceste misiuni este stocarea acestei acumulări de deșeuri, pe lângă alte materii reziduale.

Acest produs derivat gelatinos despre care vorbesc aici este de un anume tip. Nu este gunoiul normal pe care ficatul încearcă să îl depoziteze, dacă nu-l poate detoxifia. Este nevoie de anumite toxine (cele despre care am discutat mai sus) și despre un anumit virus (EBV) pentru a forma această substanță deosebită. Și nu trebuie să manifesti vreun simptom de boală hepatică pentru ca această substanță gelatinoasă să-ți dea palpitații. Nu trebuie să manifesti nici vreun simptom de

boală cardiacă. Dacă te-ai afla într-o sală de cinema și ai simți pentru prima oară acea zbatere în piept, în dreptul inimii, și ai decide să n-o ignori, ci să mergi să-ți controlezi sănătatea, este foarte posibil ca și dacă ți-ai face toate analizele tot să nu apară nimic deosebit.

Pentru a înțelege în ce mod acumularea acestei substanțe duce la palpitații, imaginează-ți niște fulgi de zăpadă mari și umezi. Într-o zi când temperatura este în jurul valorii de 0° Celsius, fulgii de zăpadă care cad din cer se vor topi aproape imediat ce ajung pe pământ, pe iarbă sau pe trotuare; ei nu se vor depune. Pe de altă parte, dacă sunt condiții propice, fulgii de zăpadă vor începe să se depună, creând un strat de omăt. Dacă temperatura crește din nou, zăpada va dispărea în timp.

Când ficatul tău nu mai poate adăposti acumularea de substanță gelatinoasă, după un anumit punct, substanța va părăsi ficatul prin fluxul sangvin, va copleși compusul chimic destinat să o dizolve dacă ficatul ar fi fost într-o formă mai bună și își va croi drum către inimă, unde se va lipi în interiorul intrării valvelor. Nu este o boală a inimii sau a valvelor; mai curând, dacă găsesc condiții optime, aceste mici bucăți de „gelatină” vor acționa ca fulgii de zăpadă care se așază unii peste alții (prea mici pentru a putea fi observate chiar și la nivel microscopic, dacă ai putea vedea brusc în interiorul corpului tău). Pe măsură ce substanța se acumulează, ea poate face valvele inimii să se lipească ușor, provocând un spasm ușor, nepericulos - care se traduce prin acea senzație de disconfort din piept.

„Condițiile optime” pentru a provoca această lipire - similare scăderii temperaturii, care face zăpada să se topească - includ o dietă bogată în grăsimi, o supraîncărcare cu substanțe nocive și îngroșarea sângelui, care decurge de aici. Un sânge mai gras

înseamnă un sânge mai îngroșat, deci un sânge murdar. Sângele gras, îngroșat și murdar poate cuprinde mai puțin oxigen și ai nevoie de un nivel mai ridicat de oxigen în sânge, deoarece oxigenul acționează împreună cu compusul chimic specializat al ficatului ca un agent de degresare și disperare pentru această gelatină. Bucățile fine de gelatină acumulate în ficat și apoi eliberate ar trebui dispersate înainte de a putea să se lipească de valvele inimii.

De notat că testele de saturație a oxigenului pot arăta cu ușurință că ai un nivel adecvat de oxigen în sânge, chiar și când nu este așa, deoarece ele analizează la nivel macro. Dar cum stau lucrurile la nivel micro? Încă nu avem teste care să indice realitatea la o scară mai redusă, deoarece știința și cercetarea medicală încă nu și-au dat seama că există o astfel de scară. Când vor descoperi această nuanță, vor reuși să dezvolte teste care să determine dacă o persoană are în sânge suficient oxigen pentru a dispersa produse ca această gelatină fină.

Acumularea de gelatină nu trebuie confundată cu placa de colesterol. Placa din artere, vase sangvine mai mici și valve reprezintă începutul bolii cardiace. Dar aici noi discutăm despre o substanță cu totul diferită, care se schimbă odată cu cea mai mică variație a nivelului de oxigen din sânge - deși ai putea să suferi de o boală cardiacă și în același timp să ai și acest reziduu lipicios, fără legătură cu boala respectivă. Fluctuația nivelului de oxigen prezintă o diferență mult mai mică decât există între 98% și 99%; nici măcar rotunjirea până la cel mai apropiat punct de procentaj nu este suficient de exactă pentru a face o identificare precisă. Pentru o valoare clară am avea nevoie de peste o sută de spații zecimale și numărul ar arăta în felul următor: 98,9999999999

[illegible]

Când vine vorba despre saturația de oxigen din sânge, există o diferență uriașă între cifra de deasupra și 99%.

Așadar, oxigenarea sângelui (sau mai degrabă lipsa lui de oxigenare) reprezintă o importantă piesă din puzzle când analizăm această substanță care împiedică activitatea normală a valvelor inimii. În același timp, este nevoie ca în ficat să existe o activitate virală suficient de intensă ca să devoreze toxinele și apoi să le elibereze, încât și restul condițiilor ce favorizează apariția problemei să fie îndeplinite.

Aritmiile, o tresărire a inimii, senzația pierderii unei bătaii cardiace, senzația că în piept ți se zbate un pește sau că inima îți bate în gât și multe altele sunt forme diferite pe care le pot lua palpitațiile. Fibrilația atrială misterioasă este influențată în mare măsură de această gelatină. Când nivelurile de oxigen din sânge sunt foarte scăzute, activitatea virală este ridicată și ficatul este foarte toxic - chiar dacă nu dă semne de boală această gelatină poate deveni foarte groasă și se poate acumula până la punctul la care va cauza constant acest ritm cardiac neregulat. Nu toate cazurile de aritmie misterioasă sunt însă provocate de gelatină. O cauză mai rară este un nivel ridicat de metale grele toxice, precum mercurul, în creier, ceea ce înseamnă că semnalele electrice cerebrale vor atinge acele „pungi” metalice, ricoșând către nervul vag și alți nervi legați de inimă, provocând spasme și simptome misterioase de natură neurologică.

Curgere liberă

Cum să evităm ritmul neregulat al inimii? Gândește-te la abordarea medicinei convenționale în privința aritmiei: se prescriu medicamente care subțiază sângele. Acest lucru ar trebui să îți dea de înțeles că întreaga comunitate medicală a observat că un anumit lucru face diferența. Dar nu mai bine ar fi să mergi direct la sursă și să-ți subțiezi sângele în mod natural? Am văzut atât de mulți oameni scăpând de palpitații misterioase, de ritmul cardiac ectopic și de alte tipuri de aritmii detoxifiindu-și ficatul și scăzând cantitatea de grăsimi ingerate. Dacă suferi de palpitații și crezi că o dietă bogată în grăsimi ar putea fi o rezolvare, chiar ar trebui să găsești altă cale. Scăderea nivelului de grăsimi din alimentație nu doar că-ți va subția sângele, ci va permite ficatului să elibereze în siguranță toate substanțele nocive pe care le-a reținut.

Cap. 19 - Probleme ale glandelor suprarenale

Știința și cercetarea medicală nu știu că glandele suprarenale produc de fapt 56 de amestecuri diferite de adrenalină, destinate să îndeplinească o serie de funcții diferite. Unele amestecuri sunt ușoare, de exemplu pentru acțiuni precum vorbitul la telefon, dusul copiilor la școală, verificarea mesajelor de e-mail, alcătuirea unei liste de cumpărături și spălatul rufelor. Există o diferență uriașă între acest tip de adrenalină, absorbită de obicei de ficat, și tipul de adrenalină mult mai mediatizat, produs de glandele suprarenale în perioadele de stres ridicat, eforturi intense, neliniște și suferință.

Când se produce acest al doilea tip de adrenalină, ficatul depune eforturi disperate pentru a ne proteja, deoarece glandele endocrine trebuie să creeze un amestec puternic de adrenalină pentru a ne ajuta să trecem peste durere, teamă, gelozie, trădare, atac, pierdere, confruntare, înșelare a încrederii, indiferență și activități care stimulează producția de adrenalină, cum ar fi skydiving, bungee jumping și purificare extremă. Chiar și un comentariu deplasat, făcut în mod nechibzuit de cineva la serviciu, ne face sângele să dea în clocot și ne dă frisoane, din cauza excesului de adrenalină pe care îl declanșează când creierul percepe acest lucru ca o amenințare. Ficatul este aici ca să absoarbă adrenalina - acesta este un proces natural, care ne ajută să trecem prin suferințele și coborâșurile vieții.

În condițiile în care informațiile, solicitările și feedbackul ne parvin astăzi mai rapid ca niciodată, simțim în repetate rânduri aceste explozii de adrenalină

caustică. Glandele suprarenale au în consecință mai mult de lucru, dar și ficatul trebuie să muncească mai intens. Fiecare ficat ar merita o medalie pentru exercitarea funcției de gestionare a adrenalinei.

Efecte ale purificării extreme

Cu orice tip de purificare, detoxifiere sau dietă, indiferent de cât este de populară sau de apreciată în lumea medicală, trebuie să luăm serios în considerare posibilele efecte secundare care s-ar putea să nu fie de ajutor - ba chiar pot fi dăunătoare. Purificările ficatului sunt un prim exemplu în acest sens: ele trebuie să fie prietenoase cu acesta. Sună cam ciudat, nu-i așa? Când îți purifici ficatul n-ar trebui să crezi automat că este o procedură prietenoasă cu el? Ai putea crede că etichetarea unei proceduri ca fiind destinată ficatului înseamnă implicit și ceva sigur. Ei bine, nu neapărat. Și nu este vorba doar despre asta. Când aplici o curățare a ficatului sau o încerci pe tine însuși, nu doar că trebuie să ai grijă de ficat și de necesitățile lui, ci trebuie să fii atent și la glandele suprarenale. Capitolul 38 se ocupă de ambele aspecte.

Îmi amintesc că odată priveam un prieten care smulgea buruienile din grădină. Cum stăteam foarte aproape de el, mi-a destăinuit că, având atâtea responsabilități și treburi în luna respectivă, nu i se mai ivise prilejul de a-și îngriji mica parcelă de pământ. Buruienile năpădiseră grădina. El stătea acolo în genunchi, smulgând din rădăcini buruienile nedorite și apropiindu-se tot mai mult de ardei. În solul fertilizat din jurul lor, buruienile păreau deosebit de groase și de solide. Prietenul meu a apucat un ciulin mare.

- Ești sigur că vrei să-l scoți? l-am întrebat. N-ar fi mai bine să-l retezi de la bază, pentru a nu smulge odată cu el și ardeii? Sunt ardeii aceia cu care câștigi în fiecare an premii la Târgul Fermierilor, nu-i așa?

- Da, a răspuns prietenul meu. Am câștigat premii trei ani la rând. Dar trebuie să smulg acest ciulin, altfel va lăsa ardeii din jur fără nutrienți.

Așa că a prins tulpina groasă, a tras de ea și a tras-o brusc în sus, în vreme ce eu m-am dat înapoi. La început, omul mi s-a părut foarte grijuliu, deși apoi a devenit obsedat să smulgă buruiana din pământ, de parcă l-a cuprins nebunia. În cele din urmă, s-a opintit cu toată puterea și a reușit să smulgă ciulinul, cu un efort uriaș -însă nu doar acesta a fost scos din pământ. Împreună cu ciulinul, trei ardei erau acum culcați pe o parte, cu rădăcinile în aer și bulgări de pământ pretutindeni în jur. Imediat, ca un medic care se repede să dea primul ajutor unui rănit pe câmpul de luptă, prietenul meu s-a aplecat asupra plantelor spre a le îngriji. Le-a replantat cu grijă și a făcut tot posibilul să-și îndrepte greșeala, udând ardeii și hrănindu-i cu o nouă și misterioasă combinație de nutrienți, dar și cu alte combinații pe care nu le mai încercase până atunci. În ciuda măsurilor suplimentare, în sufletul lui omul știa că greșise făcând o fixație pe acel ciulin. Lovitura suferită de plante fusese prea distrugătoare.

Ardeii lui au avut nevoie de o lună pentru a-și reveni, dar nici atunci pe deplin. Deși s-au copt, căpătând o frumoasă culoare roșie, iar el a putut să îi folosească la salate, ardeii nu au atins niciodată mărimea necesară; rămăseseră prea piperniciți ca omul să se mai poată prezenta cu ei la competiția fermierilor. Ceilalți fermieri l-au întrebat ce se întâmplase, iar el le-a spus că fusese nevoit să plece din oraș cu treburi și nu

se mai putuse ocupa de ardei. Următoarea dată când l-am văzut, mi-a spus:

- Ar fi trebuit să tai acel ciulin de la bază, să adaug compost mănos în jurul ardeilor și să respect programul de cultivare. Aș fi avut ardeii pe care mi-i doream și poate chiar mai buni.

Când încercăm să eliminăm otrăvurile din ficat și îl detoxifiem prea puternic, încercând să alungăm tot răul dintr-odată, tulburăm prea mult activitatea acestui organ și îl dezrădăcinăm prea mult. Multe dintre procedurile de purificare generează o furtună în interiorul ficatului - și afectează de asemenea centrul nostru emoțional, creând o obsesie de-a dreptul nebunească pentru îndeplinirea misiunii, care ne determină să detoxifiem febril ficatul, până la extreme. În cursul acestui proces, două glande, pe care ar trebui să le tratăm ca pe niște ardei de preț și care sunt situate în spatele corpului, una de fiecare parte a coloanei vertebrale, deasupra rinichilor, încasează din plin lovitura.

Așa este: glandele suprarenale seamănă foarte mult cu ardeii iuți, prin faptul că generează o căldură intensă. Ai fost vreodată afară, în frig, fără o jachetă pe tine? Începi instinctiv să-ți miști degetele și să tropăi pe loc, iar asta te ajută deoarece îți pune glandele suprarenale în funcțiune. Când îți miști mușchii, aceste glande generatoare de căldură trimit adrenalină în organism, pentru a-ți crea o senzație de confort. Este o concepție greșită că doar creșterea circulației te încălzește când te miști. De fapt, adrenalina (1) îți stimulează inima să pompeze mai rapid, astfel încât (2) sângele transportă acea adrenalină suplimentară prin organism într-un ritm mai susținut, având un efect de încălzire. Astăzi există unele specii de ardei iute care generează o

mulțime de unități calorice; trebuie să fim atenți să nu-i folosim greșit, pentru că ne putem arde. De asemenea, trebuie să ne facem griji și pentru cei doi ardei aflați în partea din spate a corpului, glandele suprarenale. Trebuie să ne purtăm cu delicatețe cu acestea.

În condițiile unei purificări incorecte, nu doar că ficatul se confruntă cu mai mult stres, ci și glandele suprarenale au de suferit. De altfel, trebuie să pornim de la premisa că ele sunt deja slăbite și stresate. În mod normal, oamenii cu probleme de sănătate au glande suprarenale ușor compromise care nu funcționează la capacitatea maximă. Mulți se confruntă cu accese recurente de oboseală cronică, continuă, provocată de suferința glandelor suprarenale. Când îți purifici ficatul, glandele suprarenale au o responsabilitate de care nimeni nu este conștient: de a întâmpina materia toxică eliberată din ficat cu o cantitate de adrenalină suficientă pentru a crea un fel de mecanism de evacuare, ca la o toaletă. Aceasta înseamnă că, pentru fiecare parte de otravă eliminată de ficat, glandele suprarenale trebuie să trimită două părți de adrenalină. Este o combinație de adrenalină mult mai prietenoasă cu ficatul decât multe altele, deși are încă impact asupra acestuia. Știința și cercetarea medicală nu pot încă măsura cantitatea de toxine eliberate de ficat în orice moment, mai ales în timpul unei purificări, și nici nu sunt conștiente de existența acestei relații între toxine și adrenalină.

Când lucrurile se întâmplă așa cum ar trebui, este folosită doar cantitatea cea mai mică din adrenalina necesară, deoarece toxinele sunt eliminate adecvat și uniform, fără să declanșeze semnalul de alarmă din organism. Pe de altă parte, când ficatul este forțat să facă purificarea incorect, atunci când toxinele încep să se răspândească în fluxul sangvin se dă alarma în tot

corpul, ca și cum s-ar fi spart un baraj sau s-ar fi declanșat un incendiu.

Și ficatul însuși trimite o avertizare. Imaginează-ți că ai primit misiunea de a îndepărta bolovanii din vârful unui deal. Șeful de echipă îți trasează sarcina de a lua unul care este prea greu, și primul tău gest instinctiv este să împiedici bolovanul să se miște, întrucât este atât de greu de manevrat. Dar nu poți să-l menții multă vreme astfel, și simți cum bolovanul se mișcă. El începe să se rostogolească pe povârniș, în afara cărării, către un coleg aflat la poalele dealului. Ce faci? Strigi către coleg, cerându-i să se dea la o parte. Asta face și ficatul tău: când este forțat să elibereze otrăvurile în cantități prea mari și într-un ritm prea rapid, el trimite compuși chimici să alerteze sistemul nervos central că este pe cale să se producă o deversare nocivă.

Instantaneu, sistemul nervos central alertează glandele suprarenale, cerându-le să salveze situația prin secreția de adrenalină pentru a proteja organismul. În asemenea caz, adrenalina acționează ca un compus steroid pentru a împiedica organismul să reacționeze cât mai repede la orice tip de otravă. Încă se eliberează două părți de adrenalină la o parte de otravă - ceea ce mărește considerabil cantitatea de adrenalină dacă există multă otravă. În multe cazuri, acest val de adrenalină poate face persoana respectivă să se simtă euforică. Practic are loc o frenezie a detoxifierii, iar pentru cei care au sisteme nervoase puternice și ficat și glande suprarenale mai sănătoase, această stare euforică poate dura zile și chiar săptămâni, împiedicându-i să simtă momentele de cădere.

În multe cazuri, când cineva urmează o dietă extremă, la modă, și începe să se simtă bolnav, i se va spune că este o reacție specifică procesului de vindecare.

Deși este adevărat că putem avea reacții naturale de detoxifiere, în circumstanțe adecvate, dacă este vorba despre o detoxifiere radicală, atunci acea reacție nu este una specifică vindecării, ci un semn că prea multe otrăvuri au inundat sistemul simultan. Și nu doar atât: când ficatul eliberează niveluri ridicate, neautorizate, de toxine deoarece persoana respectivă urmează un sfat la modă care nu este făcut să susțină corpul așa cum trebuie, glandele suprarenale vor continua să secrete cele două părți de adrenalină la o parte de otrăvă, pentru a face față. Pentru cineva cu glande suprarenale slăbite, acesta este un efort suplimentar, de care glandele nu au nevoie. Se poate declanșa atunci o stare opusă euforiei, cu o mulțime de căderi, pe măsură ce ficatul ajunge să absoarbă la loc majoritatea otrăvurilor. Pentru cineva cu un sistem nervos sensibil, nici acest lucru nu este benefic: adrenalina, deși este acolo pentru a opri pagubele, va începe să provoace în timp daune sistemului nervos central. În timp, te-ai putea chiar confrunta cu simptome precum tremurături ușoare, dureri și înțepături sau amețeli.

(Relația dintre adrenalină și sistemul nervos a fost detectată doar la suprafață de știința și cercetarea medicală. De exemplu, pentru oamenii care suferă de maladia Parkinson, medicii nu recomandă folosirea autoinjectoarelor cu epinefrină decât dacă o doză este absolut esențială pentru salvarea vieții, deoarece au observat că simptomele bolii se agravează în urma utilizării de epinefrină. Ei bine, acest lucru se întâmplă deoarece Parkinson este o boală neurologică, iar epinefrină [o altă denumire a adrenalinei] nu face bine sistemului nervos. Relația dintre adrenalină și sistemul nervos este și motivul pentru care oamenii cu simptome sau cu afecțiuni specifice sistemului nervos nu se

comportă bine în condiții de presiune sau stres. Nervii lor sunt atât de sensibilizați la adrenalină încât ei nu-și pot „ține în frâu” emoțiile).

Când treci printr-o detoxifiere, aceasta trebuie să fie echilibrată. Vei avea și sușuri, și coborâșuri, dar detoxifierea trebuie să fie în general moderată și rezonabilă. Fiecare are probleme diferite de sănătate și fiecare poate reacționa diferit. Ceea ce nu-și dorește nimeni este o detoxifiere radicală, care te va face să te simți epuizat și, la final, într-o stare mai proastă decât la începutul procedurii. Am văzut întâmplându-se acest lucru în lumea medicală timp de decenii. Pe când organismul tău își revine, în săptămânile care urmează, ai putea avea senzația că purificarea extremă ți-a adus vindecarea. Ce se întâmplă de fapt este că te vindeci fiindcă ai pătruns prea profund în procesul de purificare. Pierzi din vedere că nu încerci decât să revii acolo unde erai înainte de purificare - și la fel fac și o mulțime de experți și profesioniști din domeniul medical care susțin aceste purificări extreme.

Unul dintre lucrurile pe care le dorești de la orice purificare este o recuperare rapidă. Când ficatul este forțat să purifice într-un ritm rapid, glandele suprarenale pot slăbi mai repede, îngreunând recuperarea după o purificare. Cu cât sunt mai slăbite, inițial, glandele suprarenale, cu atât mai mult va dura recuperarea. În condițiile în care adrenalina îți invadează organismul pentru a anihila toxinele eliminate din ficat, poate apărea și insomnia, care poate stresa și mai mult glandele suprarenale. În cursul unei purificări extreme, oamenii nu mai dorm, adesea, la fel de mult ca de obicei din cauza excesului de adrenalină. După aceea, ei dorm adesea mai mult ca niciodată, deoarece glandele lor suprarenale trebuie să își revină.

Este nevoie să ne protejăm ardeii - adică glandele suprarenale. Nu există două asemenea glande la fel, nici măcar la aceeași persoană. Deși este ușor să presupunem că sunt identice și pot părea la fel când sunt observate, adevărul este că, la nivel micro, fiecare glandă este unică din punct de vedere al formei și mărimii. Ca și ardeii, unde două fructe aflate pe aceeași tulpină pot avea curburi, nuanțe, iuțeală și un număr diferit de semințe, două glande suprarenale sunt întotdeauna puțin diferite. Am văzut, de-a lungul deceniilor, mii de glande suprarenale și la nici o persoană ele nu erau egale ca putere. Una este întotdeauna mai slabă decât cealaltă - sau, dacă preferi jumătatea plină a paharului, una este întotdeauna mai puternică. Spun asta deoarece este important de știut că atunci când trecem prin purificări - și în orice fel de purificare va fi implicat și ficatul - glanda suprarenală mai slabă va trebui să muncească și mai mult pentru a produce cantitatea de adrenalină necesară cantității de toxine eliberate. De fapt, glanda suprarenală mai slabă va trebui să muncească puțin mai mult decât cea puternică. Este așadar mult mai important să avem grijă de perechea de glande suprarenale. Pe lângă informațiile terapeutice din Partea a IV-a, vei afla mai multe despre ce trebuie făcut în capitolul „Oboseala glandelor suprarenale” din cartea *Medium medical*.

Neutralizarea adrenalinei

Să examinăm mai îndeaproape relația dintre adrenalină și ficat în viața noastră cotidiană, atunci când nu recurgem la purificări. Ori de câte ori apare un exces de adrenalină în fluxul sangvin, ficatul trebuie să încerce să absoarbă și să neutralizeze hormonul, iar

acesta este atât un proces miraculos, cât și o muncă dificilă: uneori, dacă nu suntem atenți, prea dificilă.

Deși stresul este de obicei considerat un lucru nedorit, într-o anumită cantitate el este benefic pentru organism. Ne menține motivați, ne ajută să mergem mai departe și să fim angajați în ceea ce eu numesc *un plus al scopului*. Așa cum am menționat, o anumită cantitate de adrenalină este sănătoasă și naturală. (Pentru informații esențiale despre folosirea stresului în avantajul tău, vezi cartea *Alimente care îți pot schimba viața în bine*). Stresul în exces, ca și suprastimularea, detoxifierile periculoase, activitățile care declanșează accese de adrenalină și pauzele prea îndelungate între mese, care determină glandele suprarenale să secrete continuu adrenalină în exces, sunt toxice și corozive pentru sistemul nervos și restul organismului, dacă nu sunt ținute în frâu. (De asemenea, glandele suprarenale eliberează cortizol, „băiatul bun”, însoțit de „băiatul rău”, adrenalina. Când adrenalina este neutralizată și nu mai are efect nociv, cortizolul se echilibrează și devine mai ponderat și mai util. Dacă cortizolul își petrece, ca să spunem așa, noaptea din ajunul Halloweenului în compania adrenalinei, există toate șansele ca el să-i urmeze exemplul și să provoace haos în organism). Să nu uităm că natura toxică și corozivă a adrenalinei excesive, scăpate de sub control, este cauzată de dorința organismului de a ne salva din situații periculoase. Fără funcțiile salvatoare de vieți ale adrenalinei, n-am putea exista. Dar nu vreun defect al organismului nostru, ci lumea haotică de azi, cu provocările ei tot mai intense, este responsabilă de excesele de adrenalină cu care ne confruntăm.

Celulele sistemului imunitar, precum limfocitele, monocitele, bazofilele și neutrofilele din organism, se

bazează pe ficat când adrenalina țâșnește în forță din glandele suprarenale. Aceste componente ale sistemului imunitar sunt neliniștite și se grăbesc să se pună la adăpost fiindcă nu vor să fie distruse. Ele știu că există riscul de a fi lezate și blocate de adrenalină, așa că se bazuie pe ficat să încaseze în plin lovitura. Sistemul imunitar al ficatului trebuie să fie cel mai puternic și mai inteligent din tot organismul, cu globulele albe deosebit de inteligente protejate de o peliculă ca un scut, produsă de o funcție chimică a ficatului încă nedescoperită de știința și cercetarea medicală. Această peliculă folosește un aminoacid, o sare minerală unică și o proteină celulară hepatică pentru a ajuta celulele sistemului imunitar să reziste, până la un anumit punct, distrugerilor provocate de adrenalină.

Un ficat în stare bună poate să protejeze splina și întregul sistem imunitar. În replică la excesele de adrenalină, ficatul - salvatorul grațios și curajos al corpului - acționează ca un burete. Adrenalina pătrunde practic în orice mod cu putință, năvălind în ficat prin vena portă hepatică și prin artera hepatică și fiind absorbită prin toți porii ficatului, dar intră și prin vasele limfatice adiacente. Ea nu are bune maniere, așa că nu bate la ușă, ci dă buzna. Ficatul absoarbe surplusul de hormoni pentru a împiedica avariile în alte zone ale corpului. Este un sacrificiu, întrucât adrenalina nu ajută spiridușii din lobulii hepatici. Excesul de adrenalină pe care organismul îl absoarbe este și un inamic al sistemului imunitar personalizat al ficatului. Atunci se dă alarma (alt fel de alarmă decât cea declanșată când ficatul eliberează prea multe otrăvuri deodată) pentru a alerta corpul că sistemul imunitar hepatic este compromis și că multe sarcini trebuie abordate imediat - celulele imunitare hepatice se grăbesc

să protejeze elementele importante așa cum o mamă dă fuga să-și salveze copilul amenințat de o inundație. Spiridușii încep să acționeze coordonat și atunci intră în joc o funcție chimică misterioasă, ce produce un agent natural, ca un solvent, care acționează pentru a ne proteja.

Părțile componente ale acestui compus chimic sunt hormonii vechi și inutili pe care ficatul i-a colectat, i-a neutralizat și i-a modificat de-a lungul vremii. Aceștia sunt hormoni normali, produși de organism în trecut, cum ar fi hormoni sexuali sau ai stresului, care și-au depășit scopul lor inițial, ca și hormoni pe care îi luăm din alimente problematice, precum ouă sau lactate. Ori de câte ori ficatul descoperă acești hormoni nocivi în fluxul sangvin, celulele sale producătoare de plasmă îi capturează, îi dezarmează și îi descompun, pregătindu-i pentru noua lor responsabilitate esențială.

Iar următoarea dată când ne vom confrunta cu un exces de adrenalină, ei au șansa de a-și îndeplini această responsabilitate: când se dă alarma, celulele plasmatice din ficat se activează și eliberează hormonii vechi, declanșând o reacție chimică în stare să-i transforme în agenți similari solvenților. Să presupunem că treci prin- tr-o perioadă marcată de temeri și de stres, că te îndrăgostești, că te desparți de persoana iubită sau că traversezi un moment de furie, suferință, îngrijorare, că te simți trădat, rănit sau pur și simplu treci prin viață cu bune și cu rele. Glandele suprarenale vor reacționa secretând mari cantități de cortizol și de adrenalină, pentru a-ți dăruii vitalitate în reacții de tip „luptă sau fugi”. Corpul știe că prețul pe care-l vei plăti pentru acest sprijin îl reprezintă pagubele pe care foarte mulți dintre acești hormoni le pot face la nivel fizic, mental sau chiar sufletesc. Dacă adrenalina „rea” va atinge o

prețioasă globulă albă din sistemul imunitar hepatic, o va leza. Dacă adrenalina „rea” va atinge mucoasa intestinelor sau pe cea a creierului, le va leza de asemenea. Dacă ajunge la oase, poate să le fragilizeze și să le subțieze. Alopecia - cauzată de slăbirea glandelor suprarenale, de dezechilibrul hormonal și de producerea deficitară a unui hormon specific - se poate agrava, deoarece excesul de adrenalină slăbește și mai mult glandele. Excesul de adrenalină poate exacerba depresia deja instalată sau o poate declanșa. De asemenea, poate alimenta patogenii din ficat, inclusiv virusuri precum EBV, zona zoster și HHV-6. Există un singur agent care poate opri toate aceste procese și care este ca un factor de echilibru în organism, destinat prevenirii avariilor: noul compus chimic format din hormoni vechi, reconstruiți.

Odată eliberat, acest agent are misiunea de a atrage și de a capta excesul de cortizol și adrenalină. Acești noi hormoni nocivi se simt familiarizați cu cei vechi și gravitează în jurul lor în ideea că împreună vor fi mai puternici. Dacă nu ești de acord că un hormon are inteligență, ți-aș sugera să te mai gândești o dată. În interiorul substanțelor biochimice, precum hormonii, există cantități nemăsurabile de date care nu pot fi decodate de știința și de computerele de astăzi, și nici nu vor putea fi vreodată. Dacă omenirea va supraviețui urii, lăcomiei și invidiei care o determină să se implice în războaie și în alte acte de distrugere, iar noi vom exista încă pe Pământ și peste o mie de ani, aceste date tot nu vor fi decodate. Cantitatea de informații dintr-un hormon este atât de vastă încât dă impresia că ar crea propriul univers. Unele dintre informații direcționează hormonii să se lase ghidați de energia corpului și îi conectează la energia sufletului uman, lată de ce

hormonii sunt atât de legați de sentimente - și de ce adrenalina este secretată când sufletul tău este rănit.

Când hormonii noi și cei vechi vin în contact, hormonii vechi se atașează de cei noi, datorită vâscozității lor, ca o podea lipicioasă. Deja mai puțin rapizi și agili, noii hormoni sunt prinși în capcană, iar vechii hormoni se leagă strâns de aceștia. Este o aplicare a proverbului „cui pe cui se scoate”, ca atunci când oamenii își curăță fața cu uleiuri sau folosesc ciuperci pentru a vindeca o problemă fungică. Când acești hormoni similari se lipesc - hormonii noi, generați de stres din episoade de sentimente brute, intense sau din alte experiențe extreme, alăturându-se vechilor hormoni stocați, reasamblați - are loc o miraculoasă reacție chimică: ei se contopesc.

Împreună, acești hormoni formează o pereche. Adrenalina și cortizolul proaspăt secretate dau viață hormonilor vechi, iar aceștia neutralizează hormonii noi, distrugând informațiile legate de frică, haos, pierdere, trădare, rănire, suferință și presiune. Rezultatul final este că hormonii vechi îi dezamorsează, practic, pe cei noi. Ei acționează ca niște frâne asupra unui montagne russe. Sunt ca un zid de cărămidă. Din contopirea celor două tipuri de hormoni rezultă un echilibru. Ficatul detectează acum adrenalina și cortizolul în exces ca aflându-se în cadrul unei acceptabile zone neutre. Ei nu mai sunt periculoși și prin urmare sunt gata să fie excretați sau eliminați către rinichi - asta dacă ficatul funcționează bine și controlează situația.

Nu se întâmplă însă întotdeauna astfel. Când ficatul devine supraîncărcat din oricare dintre motivele descrise în această carte, capacitatea lui de a neutraliza cortizolul și adrenalina se diminuează. Abilitatea de a fi un părinte protector se diminuează. Într-o stare

intermediară, ficatul poate încă procesa o parte din vechii hormoni, dar apoi este forțat să stocheze restul. Dacă ficatul este și mai afectat, el va stoca aproape tot compusul hormonal unificat, în compartimente speciale din țesutul hepatic. Această stocare este realizată cu speranța că, într-o zi, ficatul va beneficia de o pauză și va primi șansa de a elibera compusul pentru a fi eliminat din corpul tău. Când ficatul nu obține această pauză, compusul hormonal unificat devine un alt reziduu stagnant, care ocupă spațiu în interiorul organului. După cum ai citit în capitolul 12, când ficatul are prea multă materie de depozitat, rezultatul este de obicei luarea în greutate. Când este slăbit, ficatul își poate pierde abilitatea de a-și îndeplini această responsabilitate de neutralizare. El încă va ajuta, atât cât poate, deși nu va funcționa perfect, lăsând o parte din adrenalina liberă să-și exercite acțiunea corozivă asupra ficatului și altor zone din corp.

Foarte mulți oameni care trec printr-o perioadă de durere, gelozie, suferință, trădare, neglijare, tratament iresponsabil sau narcisist ori printr-o altă stare care provoacă secreții de adrenalină vor resimți ulterior o criză de oboseală suprarenală. Sau sistemul lor digestiv va deveni mai sensibil, când ficatul va slăbi pe moment, fiind prea ocupat să absoarbă adrenalina - pentru a nu mai vorbi de orice cantitate de adrenalină care nu a fost neutralizată și ajunge să fie extrem de corozivă pentru stomac și mucoasa intestinală. Deoarece această adrenalină scăpată de sub control se hrănește cu patogeni, nu este neobișnuit să devii apatic și obosit și să experimentezi o stare de indispoziție - sau să suferi un puseu ușor de mononucleoză, produs de un EBV slăbit, sau o ușoară erupție zoster, ori chiar să-ți apară o eczemă de mici dimensiuni - după o situație dificilă,

precum pierderea unei ființe dragi, o inimă frântă sau o ceartă urâtă cu un prieten sau un partener. Sistemul imunitar al ficatului, care de obicei ține captive virusurile precum EBV, slăbește în momentele de stres suprarenal.

În cursul unei purificări extreme, ficatul se confruntă cu dificultatea luării unei decizii, în toiul unor semnale de alarmă contradictorii: să elibereze hormonii vechi, stocați, ca aceștia să se lipească de adrenalina în exces și să o neutralizeze ca să nu mai poată provoca avarii, sau să nu-i elibereze, deoarece creierul a ordonat glandelor suprarenale să secrete acea adrenalină cu un scop - protejarea organismului de otrăvurile eliberate forțat din ficat. Adrenalina este așadar produsă aici ca un șoc declanșat intenționat asupra sistemului, ca o doză de epinefrină aplicată după o înțepătură de albină, pentru a acționa ca antiinflamator, în încercarea de a opri reacția corpului la venin. Ficatul, mereu grijuliu, știe ce este cel mai important în acest caz - să lase adrenalina să-și facă treaba așa încât face mișcarea crucială de a reține hormonii stocați, care ar putea dezamorsa adrenalina. Procedând astfel, ficatul trebuie să îndure o lovitură extrem de puternică atunci când adrenalina îl va inunda, în cele din urmă, năvălind cu toată puterea prin fluxul sangvin în țesuturile hepatice. Este unul dintre motivele pentru care nu poți să ai încredere că o purificare hepatică va fi întotdeauna prietenoasă cu ficatul. Dacă este o purificare realizată de om și derivată din mituri și teorii, iar în urma ei otrăvurile sunt eliminate brusc, în cantitate mare, din ficat, provocând eliberarea simultană a unei cantități duble de adrenalină spre a face față situației, atunci ficatul va primi în plin lovitura adrenalinei active,

precum și pe cea a toxinelor eliberate, iar această situație nu este deloc prietenoasă cu ficatul.

Ar fi ușor să credem că o dietă bogată în grăsimi oferă un fel de baraj în fluxul sangvin, pentru a proteja de adrenalina toxică. De fapt, lucrurile stau exact invers. Grăsimea se agață de adrenalină și o menține în corp pe termen lung. Neputând să fie absorbită, dezamorsată, stocată sau eliminată prin urină, această adrenalină suspendată de grăsime menține informațiile care i-au însoțit eliberarea. Aceasta înseamnă că un ficat gras sau lent - ceea ce se traduce printr-o cantitate suplimentară de grăsime în fluxul sangvin - menține de asemenea activă exacerbară sentimentelor, ca în acel moment când ești la birou și descoperi că nu ai fost convocat la o ședință importantă. Este un secret care ar putea explica de ce uneori nu suntem capabili să ne debarasăm de anumite experiențe neplăcute. Detoxifică ficatul și elimină grăsimile, iar ficatul va putea să proceseze adrenalina, ferindu-te de a retrăi la nesfârșit experiențe neplăcute.

Mai puternic cu un scop

Glandele suprarenale și ficatul sunt deosebit de rezistente când facem ce trebuie. Dacă nu conștientizezi în ce mod coexistă glandele suprarenale și ficatul, atunci poți face mai multe greșeli, pășind pe mai multe mine ascunse. În special glandele suprarenale sunt extrem de tolerante. Înțelegând cum funcționează acestea în timpul detoxifierii și al perioadelor dificile, vom descoperi căi de a avea mai bine grijă de aceste glande. Uneori, doar puțină atenție și înțelegere pot fi de mare folos.

Când oamenii nu înțeleg cum funcționează glandele suprarenale, ei alunecă pe panta problemelor medicale.

Ceea ce îi dă pe atât de mulți înapoi este că tentativele de introspecție în domeniul glandelor suprarenale nu au sens, înainte de toate fiindcă aceste glande nici măcar nu sunt înțelese cum trebuie. Grație informațiilor din această carte vei fi însă mai puternic. Simpla recunoaștere a rolului ficatului în susținerea glandelor suprarenale le poate fortifica.

Când mai faci un pas și examinezi ficatul în diferitele grade explicate în această carte, știi că trebuie să ai grijă și de glandele suprarenale și să le protejezi de stres. Aceasta nu înseamnă că trebuie să trăiești sub un clopot de sticlă și să eviți orice conflict sau sentiment neplăcut. Ai dreptul fundamental de a trece prin aceste provocări. Totodată, ai dreptul fundamental de a accede la înțelepciunea oferită de ele și de a le spori forța. Corpul nostru știe cum să facă asta - dar numai dacă observăm adevăratele lor necesități și căutăm să le satisfacem.

Cap. 20 - Sensibilități chimice și alimentare

Sensibilitățile chimice sunt incredibil de frustrate pentru cei care se confruntă cu ele. Unul dintre motive îl constituie suferința fizică, iar celălalt, mai cuprinzător, este contactul cu o lume lipsită de empatie. Omul obișnuit care nu s-a confruntat niciodată cu vreun tip de sensibilitate va considera o persoană cu sensibilități drept ipohondră sau pur și simplu va crede că a luat-o razna. Dacă nu există o reacție alergică vizibilă, ca în cazul unei persoane alergice la arahide, care este dusă de urgență la spital după ce s-a învinețit la față din cauza blocării căilor aeriene, este dificil ca un observator să identifice semnele sensibilității. (Și apropo, o alergie la arahide este de fapt o sensibilitate la toxine). Șocul anafilactic, crizele de astm, urticaria - aceste reacții descriu doar un segment al populației. Suferințele celor cu sensibilitate chimică sunt adesea nevăzute din exterior, motiv pentru care persoanele cu asemenea sensibilitate își vor găsi foarte greu susținători. În schimb, li se spune că doar se prefac că ar avea acele sensibilități, că ar căuta să atragă atenția ori că pur și simplu au o problemă psihologică. Când aud aceste persoane cum se plâng, adesea oamenii oftează, își dau ochii peste cap sau le tachinează. Li se poate spune chiar că atrag simptomele sau că manifestă simptome fără a fi, de fapt, bolnave fizic.

Trebuie să dăm dovadă de compasiune în astfel de cazuri. Oamenii care se confruntă cu sensibilități chimice știu cât de reale sunt. Sunt niște probleme de sănătate extrem de grele. Când sensibilitățile sunt duse la extrem, indivizii vor avea tendința să se închidă în

propria casă, întrucât li se va părea singurul loc sigur. Unii sunt prinși într-un cerc vicios, deoarece chiar casa sau apartamentul unde locuiesc le declanșează sensibilitățile, indiferent că e vorba de mirosul unei soluții de curățat covoare care persistă în aer sau de mirosul emanat de materiale de construcție ori de altă substanță chimică din locuință. Întrucât lumea exterioară are propriile amenințări, adesea imprevizibile, acești oameni au impresia că nu mai există nici un loc sigur.

O lume diferită

Sensibilitățile chimice tind să varieze de la o persoană la alta și de la o perioadă la alta, în cazul aceleiași persoane. De parcă aceste sensibilități s-ar muta și s-ar schimba, iar starea de sănătate se modifică. Din senin ai putea simți nevoia să schimbi săpunul. La un moment dat ești sensibil la un parfum, ca apoi să devii sensibil la un fixativ de păr și, chiar dacă n-ai fost niciodată sensibil la șamponul tău sută la sută ecologic, s-ar putea să elevii peste noapte. Dificultatea este dată în special de caracterul incoerent și imprevizibil al acestor sensibilități.

Ai putea fi unul dintre cei care descoperă că-și pot ține sub control sensibilitatea. Ai învățat, de pildă, să eviți odorizantele electrice ori de câte ori poți. Aceasta este o sensibilitate moderată. Dar există și persoane care trebuie să evite diferite tipuri de produse. Fixativele de păr convenționale, apele de colonie, parfumurile, lumânările parfumate, detergenții parfumați, balsamurile de rufe, soluțiile de curățare și odorizantele (pe care mulți nu le pot tolera, deoarece sunt extrem de toxice) devin un inamic de temut - chiar și inspirate doar

o singură dată pot fi dăunătoare. Hipervigilența complică și mai mult traiul acestor oameni. Unde ai de gând să mergi? În casa unui prieten care folosește produse de curățare convenționale, deci toxice, un odorizant electric și potpourri-uri din plante uscate tratate chimic? Cum te vei descurca? Există practic la fiecare pas un factor care-ți poate activa sensibilitatea. Chiar și brazii de Crăciun sunt pulverizați cu un amestec pentru a-i menține verzi cât mai mult. Până și brazii de Crăciun *artificiali* sunt tratați cu soluții nanotehnologice care pot declanșa sensibilitatea cuiva.

Cei sensibili la substanțe chimice sunt nevoiți să devină experți în domeniu și întotdeauna vor manifesta o grijă deosebită. Ceea ce văd acești oameni este cu totul diferit de lumea pe care o vedem noi. Orice persoană cu sensibilități chimice (sau alimentare) a trebuit să lase în urmă atitudinile optimiste. Ea trebuie să dedice o uriașă cantitate de energie și timp pentru a citi etichetele, a descoperi ce se află cu adevărat în compoziția fiecărui produs cu care vine în contact și să cerceteze originile ingredientelor. Aceste persoane trebuie să fie atente la noile covoare și obiecte de mobilier, ca și la proiecte casnice implicând vopsea, glet, lubrifianti sau materiale de etanșare. Ele trebuie să telefoneze din timp la hoteluri, solicitând special camere hipoalergene, deși nu au nici o garanție că atunci când vor deschide ușa acelor camere de hotel nu vor fi bombardati cu un parfum nedorit. Unele persoane cu sensibilități chimice sunt mai bine educate decât inginerii și chiar decât chimiștii. Deși un chimist poate să se afle la cel mai înalt nivel în aria sa de expertiză, el poate purta haine saturate cu numeroși detergenți sintetici, poate folosi odorizante care emit uleiuri cu efecte necunoscute asupra oamenilor și poate urca în mașina care tocmai i-a fost

curățată cu produse chimice care dau strălucire huselor din piele și de a cărei oglindă retrovizoare atârână un odorizant. Apoi, în acel weekend, chimistul poate decide să-și zugrăvească locuința cu vopsea pe bază de compuși organici volatili și ulterior să toarne benzină în mașina de tuns iarbă, să-și verse puțin combustibil din greșeală pe mâini, apoi să tundă peluza și să inspire vaporii. O persoană cu sensibilitate chimică este mult mai versată și mai atentă în privința expunerilor nocive la care se supune chimistul. Dacă cineva îi vorbește chimistului despre asemenea expuneri, el ar putea spune: „Ce nu te ucide te face mai puternic”. Poate că această butadă este valabilă în alte sfere ale vieții. Dar nu și în aceasta.

Cei care își descoperă o nouă sensibilitate chimică au o viață foarte grea din cauza ei. Mai întâi, se desfășoară procesul conștientizării că este ceva în neregulă. Acest fapt poate crea o bulversare totală. Migrene stranii, apărute prima oară în viață, un gust ciudat în gură sau furnicături pe limbă în anumite medii, oboseală instalată chiar și după o scurtă plimbare printr-un supermarket, răstimp în care inspiri mii de substanțe chimice sintetice, faptul că îți simți respirația îngreunată la birou din cauza odorizantelor eliberate zi și noapte - acestea nu sunt simptome de tratat cu ușurință. Ei se confruntă cu o provocare serioasă, atât pentru a găsi un medic care să nu le spună „Totul este doar în mintea ta” ori să îi diagnosticheze automat cu boala Lyme, cât și pentru a obține sprijin din partea familiei și a prietenilor, care ar putea reacționa nervos sau s-ar putea sătura rapid de situație, cu atât mai mult cu cât totul a fost perfect înainte. Reacțiile corpului tău nu sunt ușor de acceptat și nici reacțiile din partea altora. „De ce nu poți fi și tu ca toți ceilalți oameni care

își trăiesc viața, se machiază, își dau cu parfum (sau cu apă de colonie ori loțiune după bărbierit), merg la coafor, inspiră gaze de eșapament și fac cumpărături la mail fără să se plângă de nimic?” Oricine navighează pentru prima oară în oceanul sensibilităților chimice poate simți această nouă realitate ca pe o constrângere extrem de puternică.

Apoi, îi avem pe cei care deja sunt experți. Ei și-au descoperit sensibilitățile chimice cu ani în urmă, știu ce pot și ce nu pot gestiona, știu ce limite pot forța - și totuși sensibilitățile lor sunt imprevizibile. Pot avea perioade când se simt mai bine și se descurcă mai ușor, urmate de perioade în care tolerează mai greu situația. Este un joc de noroc.

Putem confunda sensibilitățile chimice cu reacțiile la substanțe chimice evident nocive. Nu discutăm aici despre substanțe chimice strict reglementate, precum cele cunoscute ca provocând arsuri vizibile la nivelul pielii. Discutăm despre substanțe pe care nu le poți vedea, auzi sau simți - substanțe pe care mulți nu le pot nici măcar mirosi. Cum dezvoltă cineva o sensibilitate la invizibil? Totul derivă din ficat - iar acesta este un adevăr pe care nici măcar oamenii sensibili la substanțe chimice nu-l cunosc încă.

Toți cei care suferă au propriile presupuneri vizavi de ceea ce li se întâmplă; adesea, ei au un reper clar. Unii cred că totul a început în ziua în care au intrat în contact cu un pesticid pulverizat pe când se plimbau printr-un parc public. Unii cred că problema s-a declanșat în ziua când au consumat o anumită mâncare. Alții spun că declanșarea sensibilității s-a produs când și-au zugerăvit casa. Da, aceste experiențe pot fi factori declanșatori, iar conștientizarea faptului că

se întâmplă ceva în neregulă poate avea loc în acele momente - dar ele nu conțin întreaga poveste.

Cum să explicăm atunci că o altă persoană, care a străbătut parcul tot în ziua când s-au pulverizat pesticide, nu doar că s-a simțit bine, ci a și mers la magazin, și-a cumpărat propriul pesticid, l-a pulverizat peste peluza din curte și nu a dezvoltat nici o sensibilitate chimică? Poate că sensibilitatea i se va dezvolta totuși, dar asta nu s-a întâmplat încă. Nu acesta a fost reperul lui. În cazul persoanei care a dezvoltat sensibilitate, totul se reduce la ce s-a întâmplat pe plan intern. Acel moment în care ea a trecut prin parc a fost întâmplător. Sensibilitatea urma să se declanșeze oricum - ea începuse deja.

Secretele sensibilității chimice

Totul începe cu ficatul, marele burete al corpului, a cărui sarcină este să colecteze, să inventarieze și să controleze mii de substanțe nocive, atât din lumea exterioară, cât și create în interiorul organismului uman, pentru a te proteja. Este ceva firesc ca organismul să creeze substanțe toxice - de exemplu, când resimți teamă, glandele suprarenale pompează acel tip de adrenalină care te ajută să supraviețuiești pe moment, dar care este totuși atât de corozivă încât ficatul trebuie să o curețe imediat ce și-a făcut treaba, pentru a proteja restul corpului. De asemenea, consumăm alimente cu ingrediente care afectează ficatul, fie că e vorba de grăsimi toxice sau de substanțe chimice toxice invizibile. Pe vasele de croazieră se pulverizează agenți chimici pe alimente, pentru a le conserva mai mult timp, iar ficatul trebuie să lupte cu asta. Orice tip de medicament pe care l-am înghițit sau ni s-a administrat pe cale

injectabilă, până la antibioticele luate în copilărie, obligă ficatul să proceseze și să stocheze mai mult. Patogenii, inclusiv EBV, își croiesc drum către interiorul ficatului, își clădesc un adăpost acolo și declanșează haosul, eliberând materie reziduală cum ar fi dermatoxine, neurotoxine și produse derivate.

Confruntat cu aceste substanțe nocive și cu multe altele, ficatul tău se află într-un permanent joc al procentelor. Câte dintre ele provin din aerul pe care îl respiri și din germenii la care ești expus? Dar din toxinele virale nocive care s-au întors în fluxul sangvin sau provin din alimentele, băuturile și medicamentele pe care le înghiți? Câte își permite ficatul să elimine din corp când mergi la toaletă, fără să-ți împovăreze sistemul? Procentul substanțelor care intră în ficat și al celor care ies oscilează permanent.

În cazul multor oameni, cantitatea de toxine ieșite din ficat nu este mare. Ficatul lor este lent, colonul este deja murdar și totuși și mai multe otrăvuri continuă să vină din surse de hrană toxice, vopsea proaspătă, o vizită într-un magazin unde ardeau lumânări parfumate, un odorizant din sala de așteptare a cabinetului stomatologic, un camion care degajă gaze de eșapament chiar în fața ta, covorul din biroul tău, trimis în weekend la o curățătorie chimică, substanțele ignifuge pulverizate pe hainele pe care tocmai le-ai cumpărat. Ficatul nu poate ține ritmul cu această avalanșă de otrăvuri care pătrund în el. Apoi, o ultimă picătură umple paharul și ficatul tău este depășit. Ar putea fi o consultație la dentist, pentru scoaterea unei plombe cu mercur, fapt care trimite vapori de mercur în organismul tău (mai multe amănunte în această privință în cartea *Medium medical*). Ar putea fi o plimbare prin parc și contactul cu un pesticid destinat stârpirii buruienilor. Când, după

mult timp, corpul a atins acest prag de toxicitate maximă, iar ficatul a devenit prea lent ca să mai poată ține lucrurile sub control - tot după un timp îndelungat - se produce sensibilitatea chimică. Ultimii factori declanșatori nu reprezintă cauza problemei, ci mai curând picătura care umple paharul.

În spatele sensibilităților chimice se află un sistem nervos central sensibil. Toxinele pe care ficatul nu le poate neutraliza sau reține supraîncarcă sistemul central până când acesta devine sensibil sau chiar alergic la anumite otrăvuri.

Acest fapt se poate traduce prin apariția unor gusturi ciudate în gură, prin senzația că nu poți respira profund sau „corect”, prin închețarea vederii, migrene sau dureri de cap cronice, oboseală, furnicături și amorțeli, insomnie, amețelă, anxietate, depresie și multe alte simptome. Unele simptome pot apărea independent, de exemplu ca urmare a pătrunderii unei neurotoxine EBV în sistemul nervos. Și sensibilitatea chimică poate cauza toate aceste simptome. Dacă ficatul nu a fost supraîncărcat și balanța nu a fost înclinată prea mult - și dacă o anumită persoană nu a avut o infecție EBV activă sau o altă problemă majoră atunci nu se poate dezvolta o sensibilitate chimică în urma unui singur contact nefericit. Comutatorul nu poate fi acționat.

Adesea, neurotoxinele și dermatoxinele din EBV, *combinat* cu anumite toxine stocate în interiorul ficatului, creează sensibilități chimice. Dar la o persoană care are EBV fără un anumit tip de metale grele toxice sau pesticide în ficat, s-ar putea ca sensibilitatea chimică să nu se dezvolte. Deși acea persoană poate avea sistemul nervos central sensibilizat din cauza virusului, ea nu va avea și componenta sensibilității

chimice. Pe de altă parte, neurotoxinele și dermatoxinele excretate de EBV și care consumă tipul adecvat de otrăvuri din ficat slăbesc și mai mult sistemul nervos. Ele dau persoanei afectate și sensibilități oculare (inclusiv sensibilitate la lumină), confuzie mentală, amețeală, furnicături în limbă și amorțeli ale mâinilor. Oamenii vor crede că substanțele chimice pe care tocmai le-au inspirat - parfumul dintr-un magazin sau odorizantul dintr-o toaletă, ori un nor de fixativ la salonul de coafură - cauzează aceste simptome. În realitate, sistemul virusului s-a hrănit cu destule otrăvuri din ficat pentru a sensibiliza organismul și, când apare un stimul extern, cum ar fi un miros sintetic, sistemul nervos va reacționa instantaneu.

Această combinație necunoscută de factori, care are loc dincolo de suprafață, bulversează știința și cercetarea medicală când încearcă să afle cauzele sensibilităților chimice. Medicii și alți practicanți trebuie să dea dovadă de o mentalitate deschisă și să învețe că la majoritatea pacienților cu sensibilitate chimică sistemul nervos central este slăbit și o infecție virală ar putea avea o mare responsabilitate pentru asta. Nu toate persoanele cu sensibilitate chimică au de-a face cu o infecție virală activă. Multe au fost vătămate de anumite substanțe chimice pulverizate, iar organismul lor a dezvoltat o atenție exagerată față de asemenea stimuli, provocând senzații de hipersensibilitate.

Din motivele expuse mai sus, două persoane diferite pot avea reacții total opuse în cazul expunerii la aceeași substanță. Totul depinde de situația persoanei - cât de împovărat îi este ficatul, cât de limitată a devenit posibilitatea acestuia de a elimina otrăvurile, ce fel de activitate virală este prezentă și cât de sensibilă a devenit aceasta fără să știe. Mulți oameni pot avea o

sensibilitate chimică și cu multă vreme înainte ca aceasta să se manifeste. Când o sensibilitate se face cunoscută, intervine o componentă emoțională care face suferința fizică și mai intensă. *Ce ar mai putea declanșa acest lucru? Situația se va îmbunătăți? Se va înrăutăți? Voi muri?* Mulți nu pot identifica motivul acestei sensibilități supreme și acest mister face adevărul și mai greu de aflat. Frica se intensifică și în urma experiențelor trăite de acești oameni se dezvoltă o formă de tulburare obsesiv-compulsivă (TOC).

Eliberarea vine din cunoașterea faptului că nu există un factor declanșator unic sau tăcut, care îți dă viața peste cap dintr-odată. Este o acumulare lentă, deci poate fi destructurată. Vindecarea de sensibilități chimice implică răbdare și înțelegere. Trebuie să ne concentrăm pe două direcții: grija față de ficat și grija față de sistemul nervos. Sunt pe deplin conștient că oamenii cu sensibilități chimice au dificultăți în a se detoxifia. Mulți nu pot lua nici măcar un singur supliment alimentar pentru a încerca să-și calmeze sistemul nervos sau să-și detoxifice ficatul, deoarece sunt atât de sensibili. Dar nu te gândi că nu ai nici o soluție. Răspunsul îl constituie alimentația - să ai grijă de ficatul și de sistemul tău nervos cu ajutorul alimentelor pe care le consumi.

Secretele sensibilității alimentare

Dacă ai o mulțime de restricții legate de alimentație, știu că îți este foarte dificil. S-ar părea că în fiecare zi un aliment cu care erai obișnuit îți dă senzații noi și ciudate. Multor oameni li se spune că acest lucru este legat de mucegaiuri, dar în realitate este vorba tot de o problemă virală, care amplifică sensibilitățile chimice -

respectiv o abundență de neurotoxine EBV duce sensibilitățile chimice la un nivel nou. În unele cazuri, acest lucru se întâmplă fiindcă mâncarea însăși este un combustibil pentru virusuri. Dacă alimentația conține substanțe nocive, acestea pot hrăni virusul EBV, creând și mai multe neurotoxine care inflamează tractul digestiv.

Oamenii cu un sistem nervos central hipersensibil sunt, de asemenea, predispuși la o hipersensibilitate a țesuturilor care câptușesc intestinul. Unul dintre motive este că adrenalina este secretată mult mai des, deoarece simțurile lor sunt amplificate la maximum, scanând orice mediu înconjurător în căutare de potențiali factori declanșatori. Când intri într-un magazin unde crezi că ai putea întâlni factori alergeni, poți deveni neliniștit - și pe drept cuvânt, ținând cont de expunerile și de reacțiile din trecut -, iar această neliniște poate determina glandele suprarenale să intervină în apărarea organismului, declanșându-se astfel o ușoară reacție de tip luptă sau fugi. Același lucru e valabil și dacă ești îngrijorat din cauza superbacteriilor și mergi să-ți vizitezi un prieten internat în spital. Vei pătrunde acolo cu o anxietate amplificată, ceea ce va face glandele suprarenale să secrete adrenalină. Cu timpul, această cantitate crescută de adrenalină suprasaturează ficatul și poate satura și mucoasa intestinală, producând ușoare arsuri locale. Miile de nervi din mucoasa intestinală pot deveni astfel inflamați și expuși, receptorii nervoși devenind iritați.

Consumând alimente diferite, ai putea simți disconfort când acestea iau contact cu mucoasa intestinală, atingând toți acei nervi sensibilizați. În acest caz se poate produce lejer o reacție de teamă. Cineva ar putea spune: „Nu pot să mănânc salată, căci reacționez

negativ la ea, în schimb pot mânca ouă”. Ironia face ca, de fapt, salata să ajute la masarea mucoasei intestinale, fărâmițând reziduurile și alte pachete de materie reziduală ca să poată fi eliminate și să nu asigure combustibil pentru virusuri, în vreme ce ouăle hrănesc patogeni ca EBV, generând și mai multe neurotoxine și declanșând tot mai multe sensibilități chimice și alimentare.

Ne simțim bine când mâncăm ouă deoarece ele coboară spre mijlocul tractului intestinal, transformându-se într-un fel de pastă lichefiată. Pe de altă parte, salata înfometează virusul EBV. O parte a magiei sale stă tocmai în curățarea mucoasei intestinale, dar, când acolo există receptori nervoși iritați, poți avea ușor impresia că ai o reacție la salată. În final, salata calmează nervii; substanța lăptoasă din miezul ei are un efect general tranchilizant, sedativ.

Merele reprezintă un alt aliment în privința căruia oamenii se îngrijorează, considerând că nu-l mai pot mânca. Adevărul este că sensibilitățile provocate de aceste fructe își au originea într-un moment când cineva a mușcat dintr-un măr acoperit cu ceară și pesticide fără să fi fost spălat mai întâi. Când se întâmplă așa ceva, limba va prelua instantaneu substanțele chimice, iar nervii trigemeni și vagi, sensibili, care sunt conectați cu gura, vor declanșa reacții alergice, incluzând mâncărimi, furnicături, amorțeli sau o senzație de arsură. Oamenii cu sensibilități chimice care s-au confruntat adeseori cu aceste senzații trebuie să nu mai consume mere o perioadă, apoi ar putea observa că, dacă nervii lor se calmează, pot încerca să mănânce un măr bio descojit fără să mai aibă reacții adverse.

Poate părea un cerc vicios, în care uneori reacționezi negativ tocmai la acele alimente despre care știi că ți-ar

putea oferi alinare. Dacă este și cazul tău, introdu lent în meniu alimentele speciale din capitolul 37 și folosește-ți energia pentru a evita cât mai multe dintre substanțele nocive pentru ficat prezentate în capitolul 36, în special mâncărurile nocive din acea listă, pentru a observa dacă faci progrese. Dacă ai nevoie de sprijin moral, citește capitolul despre stresul posttraumatic necunoscut din cartea *Medium medical*. Și amintește-ți că te poți vindeca. Nimeni dintre cei cu sensibilități chimice sau alimentare nu poate fi împiedicat să se simtă într-o zi mai bine. Când îți îngrijești ficatul și sistemul nervos, există speranța vindecării.

Nu tu ești problema

Dacă sistemul nervos este foarte sensibil, ai putea reacționa încă la anumite expuneri după ce te vindeci. Va trebui să urmezi anumite reguli și să-ți impui anumite limite. De exemplu, când intri într-un magazin de țesături, ai putea avea dureri de cap sau te-ai putea simți epuizat din cauza substanțelor chimice utilizate la tratarea acestora. Ceea ce se va îmbunătăți este timpul necesar pentru a te restabili - iar o revenire mai rapidă la normal face diferența.

Iată adevărul: ai tot dreptul de a reacționa la o lume toxică. Nu tu ești problema, ci substanțele chimice toxice și factorii constanți de stres. Sensibilitatea este o valoare - tu ești canarul din mina de cărbune. Chiar dacă sensibilitățile tale dispar complet, datorită grijii pe care o manifesti față de ficat și sistemul nervos, ele îți lasă un dar: o conștientizare sporită a pericolelor din lumea noastră, astfel încât, în viitor, să te protejezi mai bine pe tine și pe membrii familiei tale.

Cap. 21 - Probleme de metilare

Dacă ai auzit vreodată că ai o mutație genetică responsabilă pentru problemele de metilare, probabil te-ai simțit ca și cum ai fi fost supus unei judecăți tranșante, prin care ți se transmite că ai un element defect, distructiv, ostil în propriul corp. Probabil ți-au fost prescrise anumite vitamine și alte suplimente menite să susțină realizarea corespunzătoare a metilării, deși poate că acest lucru nu va alunga sentimentul înfrângerii. Când există ceva care te face să nu te simți bine, acest lucru în sine e dificil de suportat. Adaugă la asta și tristețea resimțită când ți se spune că te-ai născut cu o problemă genetică ireparabilă sau că ai o mutație genetică dezvoltată pe parcursul vieții, și lucrurile ți se vor părea și mai grave - cu atât mai mult cu cât adevărul e altul.

Disfuncțiile legate de metilare nu constituie o problemă genetică. Nu este vorba despre o mutație a genei MTHFR (metilentetrahidrofolat-reductază); o mutație genetică nu poate să provoace compromiterea, descompunerea sau perturbarea metilării. O problemă de metilare este mult mai amplă și mai diferită de recente convingeri populare din domeniile medicinei convenționale și alternative. În acest capitol vom explora adevăratele cauze ale problemei metilării și ce anume duce la o interpretare eronată a unui test genetic.

Ce înseamnă metilare

Metilarea este capacitatea corpului de a recepta, absorbi și asimila nutrienți esențiali pe care îi obținem din alimentele sănătoase, precum și din apa pe care o bem, din apa care ne atinge pielea, din expunerea la soare și la aer curat. Când asimilăm substanțe fitochimice, vitamine, minerale și alți nutrienți, organismul le modifică structura chimică pentru a răspunde celor mai importante nevoi ale noastre. Este un proces care descompune, alterează și face nutrienții mai bioactivi, încât să beneficiem de ei mai profund.

În principal, metilarea constituie unul dintre rolurile miraculoase ale ficatului - zi de zi, când suntem treji sau când dormim. Ficatul joacă acest rol cu ajutorul ileonului, o componentă minusculă a tubului digestiv, situată la capătul intestinului subțire, chiar înainte de colon. Pentru a converti cât mai bine nutrienții în folosul corpului, ficatul și ileonul colaborează, comunică și se sprijină reciproc. Când unul este afectat, celălalt încearcă să-l ajute.

Venele porte hepatice atrag nutrienți esențiali din ileon către ficat, capilarele ieșind din ileon și curgând în sistemul portal, astfel încât să fie la adăpost în ficat. Când ileonul nu funcționează bine, majoritatea celorlalți nutrienți care intră în venele porte din ileon sunt diminuați, iar ficatul suportă consecințele.

Testele nu sunt ceea ce par

Când analizele ies pozitiv pentru o mutație a genei MTHFR, un pacient primește diagnosticul de mutație genetică - de obicei la nivelul genei C677T sau al genei A1298C. Pare cu totul firesc că un test de mutații genetice îți va spune dacă le ai sau nu. Dar adevărul

este altul: nu este vorba despre o mutație genetică. Gena nu este afectată, alterată și nu prezintă mutații, deși ni se spune că așa au stabilit analizele. Nu doar că procesul analizelor medicale este în sine supus erorilor, dar nici nu prezintă exact valoarea unei mutații genetice. Faptul că știința este capabilă să vizualizeze ADN-ul la microscop nu înseamnă neapărat și că o face corect. (Iar când oamenii de știință examinează genele în alte circumstanțe nu înseamnă că înțeleg absolut totul despre ele).

Toate analizele pentru „mutații genetice” testează practic doar prezența inflamației - nu ceea ce o cauzează, nu ce anume înseamnă ea de fapt, ci doar markerii ei. Un aspect pozitiv al testării este că ar putea identifica niveluri ridicate de homocisteină și o problemă legată de metilare. Dacă ți-ai făcut vreodată analize pentru homocisteină, ai observat că, în hemogramă, acestea apar sub cele inflamatorii. Este bine să descoperi o inflamație și probleme legate de metilare, dacă apar. Oamenii cu sensibilități chimice au și probleme de metilare, iar acest lucru poate declanșa o reacție pozitivă la o analiză de mutație genetică și/sau poate indica niveluri ridicate ale homocisteinei.

Dar această latură pozitivă a analizei mutației genetice nu este suficientă pentru a depăși aspectul negativ, adică trauma produsă corpului și minții unei persoane căreia i se spune că are gene defecte. Ai putea crede că explicația „genei defecte” oferă o ușurare, deoarece este prezentată ca un răspuns la problemele oamenilor. Adevărul este că nu oferă nici o ocolire a realității în lumea birocrăției medicale, spre a evita descoperirea adevăratului motiv pentru care bolile cronice iau amploare. Fii pregătit să vezi pretutindeni - în reclame, studii, rapoarte, articole și cărți - că genele

sunt responsabile de toate problemele de sănătate. Este o campanie fără sfârșit.

Dacă ai primit diagnosticul de mutație a genei MTHFR, trebuie să nu iei în seamă partea cu mutația și să reții doar partea privitoare la metilare, concentrându-te pe rezolvarea adevăratei cauze a problemei, pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate. E vremea să știi adevărul pentru care analizele au indicat mereu o mutație genetică: pentru că ele vizează markerii inflamației, nu mutația în sine.

Cum binele devine rău

Dar cum apare problema metilării și ce se întâmplă atunci? Una dintre cele peste 2.000 de funcții ale ficatului este abilitatea de a schimba și de a converti nutrienții în forme bioidentice, disponibile și mai utilizabile, ca tu să extragi cât mai multe substanțe utile din hrană spre a supraviețui. De exemplu, dacă mănânci o salată de spanac, frunzele sunt pline de diferite tipuri de vitamina B. Aceste vitamine B pot fi utile în starea lor inițială, naturală. În același timp, ficatul conștientizează necesitățile de moment ale organismului. Așadar, dacă ești lipsit de o anumită vitamină, de pildă din cauza secreției ridicate de adrenalină pe fondul stresului sau al unei boli declanșate într-o parte a corpului, ficatul va găsi și va exploata cu precădere acea vitamină B specifică, de care ai nevoie, din numeroasele alte vitamine oferite cu generozitate de spanac. Deși știința și cercetarea medicală cunosc lucruri de bază despre metilare, nimeni nu știe că în cursul acestui proces ficatul duce „superalimentele” la un cu totul alt nivel, ileonul jucând un rol important prin crearea de supervitamine și alți supernutrienți din nutrienții

obișnuiți. Acest proces chimic incredibil, realizat de corpul tău, nu de un laborator științific, face procesele nutriționale mult mai viabile și mai ușor de utilizat de restul organismului decât în alte condiții.

Un alt aspect remarcabil al acestui proces este că înainte chiar ca tu să mănânci salata de spanac, ficatul a documentat necesitatea acelei vitamine B specifice. Când vitamina va intra în corp, ficatul o va putea utiliza cum trebuie, în același timp, ficatul caută acei nutrienți despre care știe că vei avea nevoie în perioade dificile, când vei întâmpina afluxuri mari de adrenalină, stări de rău și alte provocări, ca expunere la pesticide, vopsea proaspătă sau alte substanțe nocive. În timp ce mănânci salata, ficatul stochează celelalte vitamine B (ca și restul de nutrienți din spanac) despre care știe că va trebui să le aibă la îndemână într-o zi. Ceea ce colectează el este foarte specific pentru tine și necesitățile tale - ficatul unei alte persoane va stoca niveluri de nutrienți diferite de cele stocate de ficatul tău. Ficatul continuă să se bazeze pe tine, considerând că-i vei pune la dispoziție constant nutrienți. Așadar, dacă nu mănânci salate de spanac sau alte alimente hrănitoare, de unde își va lua ficatul elementele necesare pentru a produce super-compuși metilați pe care să-i depoziteze și apoi să-i livreze prin fluxul sangvin în zonele din corp aflate în disperată nevoie?

O vitamină esențială pentru capacitatea de metilare a multor altor nutrienți este vitamina B₁₂. Corpul se bazează pe B₁₂ pentru zeci de mii de funcții zilnice. Este ca făina pentru un maestru cofetar - fără ea nu va putea fi preparat nici un produs din laboratorul lui. Ficatul se bazează pe această vitamină B și stochează mari cantități din ea, analizând-o încontinuu, ca parte a funcționării normale a organului. Ficatul se bazează pe

vitamina B-2 și pentru o funcție pe care o poate îndeplini când nu mai are stocuri de materii esențiale: abilitatea de a produce singur mici cantități din anumiți nutrienți și produși chimici. Ficatul nu poate face acest lucru decât atunci când are ingredientul cheie, B₁₂, într-o cantitate suficientă cât să poată trimite vitamina către creier, restul sistemului nervos, inimă și alte locuri din corp care au mare nevoie de ea.

Poate îți amintești din Partea I că, în condiții ideale, vitamina B₁₂ este unul dintre acei nutrienți care vor migra din ileon în ficat. Dar chiar înainte de asta, procesul de metilare a vitaminei B₁₂ se va derula în ileon. Ficatul se bazează pe această producere și metilare a vitaminei. Când el aproape își epuizează nutrienții necesari, chiar și vitamina B₁₂, prețiosul liant care ține toți nutrienții la un loc, ficatul va secreta în bilă un compus chimic care va străbate tractul digestiv și va livra un mesaj ileonului. Dacă totul este în regulă, în ileon există o veritabilă mină de aur în privința vitaminei B₁₂. De fapt, e mai mult decât o mină, este centrul de producție a B₁₂. Microorganisme rare, numite biotice elevate (pe care le poți asimila mâncând produse proaspete, crude, organice, de pildă castraveți și legume cu frunze verzi, culese direct din fermă sau din grădină), trăiesc doar aici, în ileon, și sunt responsabile de producerea forme metilate definitive a B₁₂, care se absoarbe în canalele din corpul tău și își croiește drum către ficat când este solicitată, prin intermediul capilarelor ce duc la sistemul venelor porte.

Această vitamină B₁₂ este cel mai important „mortar” al ficatului, capabil să țină laolaltă toate cărămizile care alcătuiesc castelul sănătății tale. Când există suficientă vitamină B₁₂, ficatul stochează cantități importante, pentru a le trimite în fluxul sanguin, ca însoțitoare a

aproape fiecărei vitamine, a fiecărui mineral și a altor nutrienți secretați pentru a ajuta organismul tău, indiferent de situație. Vitamina B12 este catalizatorul, covorul magic, protectorul care ne binecuvântează acordându-ne vitalitate. Faptul că știința și cercetarea medicală au descoperit acest lucru reprezintă un triumf. Dar aici progresele s-au oprit. Este ca și cum ai descoperi o civilizație indigenă și ai decide că nu e cazul să te preocupi să-i studiezi limba sau să îi afli modul de viață. Sunt atât de multe lucruri pe care lumea medicală le mai are de descoperit despre vitamina B₁₂!

Ficatul tău este conștient de ce face ileonul, iar ileonul este conștient de ce face ficatul. Aceste organe comunică, discută și își transferă reciproc informații. Când totul este bine, ele conlucrează într-o armonie perfectă pentru a se asigura că organismul nu-și pierde capacitatea de a realiza adecvat metilarea sau de a primi și folosi nutrienți metilați esențiali, totul cu scopul de a se asigura că nu vei ajunge să suferi un deficit nutrițional. Armonia continuă până când lucrurile încep să scape de sub control. Când organismul își pierde capacitatea de a realiza adecvat metilarea, de obicei vei primi un diagnostic de mutație a genei MTHFR. Poate vei găsi un medic priceput care îți va oferi recomandări necesare, de pildă ce suplimente alimentare să iei, iar asta poate fi util. Dar nu vei afla ce anume a mers rău dacă ai primit acest diagnostic și cu siguranță nu te va face să simți că ai puterea de a-ți schimba destinul - nu când știința pare să fi bătut în cuie că sunt de vină genele defecte și nu există nici o cale să le modifice.

Procesul metilării scapă de sub control când ficatul devine supraîncărcat, în timp, cu materii reziduale. Poate că o parte din această mazăgă ți-a fost transmisă ereditar și, pe măsură ce ai înaintat în vârstă, ficatul tău

a strâns și mai multe reziduuri. Vinovați sunt aceiași suspecti de serviciu cu care te-ai tot confruntat pe parcursul cărții, inclusiv erbicidele, pesticidele, ca vechiul DDT rămas încă în mediu din anii trecuți, metalele grele toxice, antibioticele, alte medicamente pe bază de rețetă și alimentele problematice care provoacă în acest caz dificultăți ficatului. Dar numai aceste substanțe nocive nu sunt suficiente pentru primirea unui diagnostic greșit de mutație a genei MTHFR; mai este nevoie de o componentă crucială: un virus.

Așa stau lucrurile - este nevoie de un virus în amestec pentru a provoca o veritabilă deficiență de metilare. Și nu orice virus, ci unul din familia herpetică. Printre membrii acesteia se numără zona zoster, HHV-6 și chiar citomegalovirusul, deși principalul vinovat este EBV. Virusul, pe care unii l-au moștenit de la părinți, poate trăi tăcut multă vreme în ficat, înmulțindu-se și excretând reziduuri virale toxice. Reziduurile virale se acumulează în ficat și, împreună cu alte substanțe nocive, îl pot face să devină lent, ceea ce îi afectează capacitatea de a comunica eficient cu ileonul, de a stoca eficient suficientă vitamină B₁₂ și de a prepara și livra această vitamină în organism când este necesar. Pe măsură ce ficatul devine împovărat, el are nevoie de tot mai mult ajutor din partea ileonului, care se suprasolicită. Dacă alimentația nu este sănătoasă și nu alegem cu grijă ce mâncăm, ileonul își va pierde capacitatea de a-și crea propria varietate și coenzimă de B₁₂ metilată, necesară supraviețuirii noastre și a ficatului.

Această combinație nocivă dintre un ficat care nu are suficientă vitamina B₁₂ la îndemână, nu primește B₁₂ de pe linia de producție a ileonului și este prea compromis pentru a produce el însuși B₁₂ afectează grav

procesul metilării. Când ficatul trimite în fluxul sangvin alți nutrienți stocați, ca alte organe să îi folosească, nu va mai exista acel liant, făina maestrului cofetar - acea vitamină B₁₂ biodisponibilă, perfect preparată și metilată - care să vină în întâmpinare pentru o absorbție maximă, capabilă să prevină deficitele. Chiar dacă analizele au detectat niveluri ridicate de vitamina B₁₂ în sânge nu înseamnă că există cantități suficiente în organele tale, în sistemul nervos central și în alte zone importante ale corpului. Știința și cercetarea medicală nu conștientizează că sistemul nervos central și restul corpului pot avea o carență de vitamina B₁₂, chiar dacă aceasta prezintă un nivel ridicat în fluxul sangvin. Acel nivel ridicat nu reflectă și gradul de viabilitate al vitaminei B₁₂ - cât de metilată sau de utilizabilă este aceasta. O mare cantitate de vitamină B₁₂ din fluxul sangvin poate indica de fapt că organismul nu este capabil să o utilizeze.

(De altfel, deși administrarea de suplimente de vitamina B₁₂ metilată de la farmacie este un lucru bun și necesar când procesele organismului clachează, nimic nu se compară cu metilarea pe care corpul o realizează când ileonului și ficatului li se dau instrumentele potrivite pentru a lucra așa cum trebuie).

Chiar și când acest întreg proces vizând ficatul și ileonul se desfășoară, el nu va declanșa automat o reacție pozitivă la o analiză pentru mutația genei MTHFR și nici nu va genera neapărat niveluri ridicate de homocisteină. Acest lucru se întâmplă doar când o persoană are virusul hepatic de suficient de mult timp ca ficatul să nu mai poată reține reziduurile virale. În acel moment, micul nor de produse derivate toxice al virusului, învelișurile virale, neurotoxinele și chiar

dermatoxinele se scurg în fluxul sanguin, crescând nivelurile homocisteinei și poluând sângele.

În cele din urmă, sângele poluat este adevăratul factor declanșator al reacției pozitive pentru mutația genei MTHFR. Dar ce detectează, de fapt, aceste analize este nivelul ridicat al markerilor inflamatori, cauzat de sângele plin de reziduuri virale otrăvitoare, ca și de alte toxine, precum metalele grele, care scapă din ficat. Analizele sunt doar versiuni îmbunătățite ale testelor pentru inflamații, precum analiza anticorpilor antinucleari (ANA) și a proteinei C-reactive (CRP), folosite pentru diagnosticarea (uneori greșită) a unor boli cronice precum lupus. (Dacă un test MTHFR nu este declanșat și nivelurile homocisteinei se dovedesc ridicate, acest lucru indică prezența unei încărcături virale mai slabe în interiorul unui ficat cu o încărcătură mai mare de toxine, precum și înrăutățirea stării ileonului). Nu uita: nivelul ridicat al reziduurilor toxice, multe virale, din sânge provoacă reacții pozitive la testele MTHFR și astfel se răspândește informația greșită că genele sunt alterate și cu mutații.

Corelație, nu cauză

Adesea, mutațiile genei MTHFR sunt asociate cu preeclampsia - așadar, dacă o femeie dezvoltă preeclampsie, această problemă va fi pusă pe seama unei mutații genetice. Este un exemplu clasic privind modul în care industria medicală abordează și combină două aspecte ale sănătății încă neînțelese pe deplin, fiindcă ele se întâmplă să fie prezente simultan. Dintr-odată, ți se indică o cauză sau alta. Diagnostichele medicale sunt afectate de aceste erori de tipul „corelație-trebuie-să-fie-cauza”, existente în cazul a sute de boli.

Un aspect al stării tale de sănătate este învinovățit pentru altul, când de fapt cele două aspecte nu au absolut nimic în comun - sau legătura dintre ele este nebănuită de nimeni.

Adevărata cauză a preeclampsiei este o afecțiune virală. De vină este virusul EBV din ficat și din unele părți din sistemul reproducător, de pildă din uter. EBV mai este responsabil pentru chisturi ovariene, fibroame și multe alte afecțiuni și boli ale aparatului reproducător. Când o analiză susține că ar fi prezentă o mutație genetică, aceasta devine o sursă ușor de blamat pentru o problemă căreia nimeni nu i-a înțeles adevărata cauză. Să consideri preeclampsia un rezultat al unei mutații genetice este ca și cum ai avea o reacție alergică la o prăjitură cu fulgi de ciocolată și ai da vina pe forma lor. Forma fulgilor poate indica o anumită firmă, și acest lucru ne poate ajuta să identificăm ingredientele produsului. Dar nu forma în sine este problema - ea este doar un semnal. Rezultatele pozitive la testele pentru mutații genetice și nivelurile ridicate ale homocisteinei sunt semnale din care putem învăța câte nu conștientizează că sistemul nervos central și restul corpului pot avea o carență de vitamina B₁₂/ chiar dacă aceasta prezintă un nivel ridicat în fluxul sangvin. Acel nivel ridicat nu reflectă și gradul de viabilitate al vitaminei B₁₂ - cât de metilată sau de utilizabilă este aceasta. O mare cantitate de vitamină B₁₂ din fluxul sangvin poate indica de fapt că organismul nu este capabil să o utilizeze.

(De altfel, deși administrarea de suplimente de vitamina B₁₂ metilată de la farmacie este un lucru bun și necesar când procesele organismului clachează, nimic nu se compară cu metilarea pe care corpul o realizează

când ileonului și ficatului li se dau instrumentele potrivite pentru a lucra așa cum trebuie).

Chiar și când acest întreg proces vizând ficatul și ileonul se desfășoară, el nu va declanșa automat o reacție pozitivă la o analiză pentru mutația genei MTHFR și nici nu va genera neapărat niveluri ridicate de homocisteină. Acest lucru se întâmplă doar când o persoană are virusul hepatic de suficient de mult timp ca ficatul să nu mai poată reține reziduurile virale. În acel moment, micul nor de produse derivate toxice al virusului, învelișurile virale, neurotoxinele și chiar dermatoxinele se scurg în fluxul sangvin, crescând nivelurile homocisteinei și poluând sângele.

În cele din urmă, sângele poluat este adevăratul factor declanșator al reacției pozitive pentru mutația genei MTHFR. Dar ce detectează, de fapt, aceste analize este nivelul ridicat al markerilor inflamatori, cauzat de sângele plin de reziduuri virale otrăvitoare, ca și de alte toxine, precum metalele grele, care scapă din ficat. Analizele sunt doar versiuni îmbunătățite ale testelor pentru inflamații, precum analiza anticorpilor antinucleari (ANA) și a proteinei C-reactive (CRP), folosite pentru diagnosticarea (uneori greșită) a unor boli cronice precum lupus. (Dacă un test MTHFR nu este declanșat și nivelurile homocisteinei se dovedesc ridicate, acest lucru indică prezența unei încărcături virale mai slabe în interiorul unui ficat cu o încărcătură mai mare de toxine, precum și înrăutățirea stării ileonului). Nu uita: nivelul ridicat al reziduurilor toxice, multe virale, din sânge provoacă reacții pozitive la testele MTHFR și astfel se răspândește informația greșită că genele sunt alterate și cu mutații.

Corelație, nu cauză

Adesea, mutațiile genei MTHFR sunt asociate cu preeclampsia - așadar, dacă o femeie dezvoltă preeclampsie, această problemă va fi pusă pe seama unei mutații genetice. Este un exemplu clasic privind modul în care industria medicală abordează și combină două aspecte ale sănătății încă neînțelese pe deplin, fiindcă ele se întâmplă să fie prezente simultan. Dintr-odată, ți se indică o cauză sau alta. Diagnosticalele medicale sunt afectate de aceste erori de tipul „corelația-trebuie-să-fie-cauza”, existente în cazul a sute de boli. Un aspect al stării tale de sănătate este învinovățit pentru altul, când de fapt cele două aspecte nu au absolut nimic în comun - sau legătura dintre ele este nebănuită de nimeni.

Adevărata cauză a preeclampsiei este o afecțiune virală. De vină este virusul EBV din ficat și din unele părți din sistemul reproducător, de pildă din uter. EBV mai este responsabil pentru chisturi ovariene, fibroame și multe alte afecțiuni și boli ale aparatului reproducător. Când o analiză susține că ar fi prezentă o mutație genetică, aceasta devine o sursă ușor de blamat pentru o problemă căreia nimeni nu i-a înțeles adevărata cauză. Să consideri preeclampsia un rezultat al unei mutații genetice este ca și cum ai avea o reacție alergică la o prăjitură cu fulgi de ciocolată și ai da vina pe forma lor. Forma fulgilor poate indica o anumită firmă, și acest lucru ne poate ajuta să identificăm ingredientele produsului. Dar nu forma în sine este problema - ea este doar un semnal. Rezultatele pozitive la testele pentru mutații genetice și nivelurile ridicate ale homocisteinei sunt semnale din care putem învăța câte ceva. Cu informațiile pe care le deține medicina, suntem încă foarte departe de a înțelege ce înseamnă ele de fapt.

Tromboza este altă afecțiune asociată eronat cu mutațiile genetice. Adevărata cauză a trombozei este un ficat stagnant, disfuncțional, lent sau chiar presteatozic, plin de toxine, virusuri și alți patogeni. Tromboza nu este provocată de o mutație genetică. Aceasta este doar o altă uriașă eroare dezvoltată de industria medicală, un alt exemplu de boală cronică diagnosticată greșit, în cazul trombozei trebuie să ne reamintim că un ficat slăbit declanșează o reacție vizibilă la analizele genetice. Întrucât ficatul este responsabil și pentru tromboză, vei vedea cum cele două probleme apar concomitent: ambele sunt produse de aceeași cauză hepatică fundamentală.

Diferite afecțiuni sunt asociate tot mai mult cu teste privind mutații genetice. Curând, cineva ar putea avea un banal guturai și i se va spune că a fost provocat de o mutație genetică. Ceea ce nimeni nu va auzi este că un test genetic reprezintă doar o versiune la modă a mai vechilor teste inflamatorii. Dacă laboratoarele hematologice ar trece în hemogramă testele MTHFR sub cele inflamatorii, ca și testele de homocisteină, atât medicii, cât și pacienții ar putea vedea că acestea nu măsoară direct mutațiile genetice. Această revelație poate că nu se va întâmpla niciodată, deoarece știința și cercetarea medicală sunt concentrate asupra geneticii și astfel ignoră adevăratele cauze a sute de boli cronice. Știința și cercetarea sunt atât de aproape de a face conexiuni reale și de a găsi răspunsuri reale - și totuși se îndepărtează tot mai mult de adevăr.

Mereu de partea ta

Este adevărat că, atunci când ficatul și sângele au fost îmbâcsite atât de mult încât declanșează reacții pozitive la un test privind mutația genei MTHFR, foarte probabil ai o problemă de metilare, deoarece reacțiile pozitive la aceste teste și sângele poluat sunt indicii că ficatul tău este prea epuizat pentru a mai metila adecvat nutrienții. Neadevărat este însă faptul că de vină pentru acest lucru ar fi însăși fibra ființei tale. O repet cu toată convingerea: problemele legate de metilare nu sunt probleme genetice. De vină sunt întotdeauna surse nocive externe, precum virusurile, niciodată propriul tău corp. Câtă vreme a putut, ficatul a înfruntat cu tărie aceste surse nocive, pentru a te proteja împotriva disfuncțiilor legate de metilare. Dar la un moment dat, el a devenit supraîncărcat și a trebuit să îndeplinească doar funcțiile vitale, pentru a te menține în viață. Corpul tău este mereu de partea ta.

Când ficatul se purifică, este revigorat, reîntinerit, se vindecă și se întărește, nutrienții vor fi absorbiți și procesați corespunzător. Ei vor funcționa așa cum ar trebui să funcționeze nutrienții în corpul tău. Ileonul se va întări, iar vitamina B12 va deveni mai biodisponibilă. Cum problemele de metilare depind de cât de lent, de înfundat și de disfuncțional este ficatul - de cât de mulți patogeni și toxine sunt stocate în el -, când toate aceste probleme vor fi rezolvate, temerile tale privind bolile conexe se vor risipi. Nu mai trebuie să îți faci griji despre ceea ce cercetarea medicală teoretizează că ar fi o conexiune între mutația genei MTHFR și un risc mai mare de atac cerebral, infarct sau embolie, deoarece acum știi adevărul: totul are legătură cu ficatul, iar tu ai grijă de ficat, încărcăturile virale responsabile de preeclampsie, tromboză și reacții pozitive la testele de mutație a genei MTHFR pot descrește. Nivelurile ridicate

de homocisteină - dacă sunt prezente - pot să dispară, ca și markerii inflamatori.

Cu un ficat mai sănătos, poți lăsa în urmă limitele diagnosticului tău. Știind acest lucru, te afli pe calea către o stare de sănătate mai bună. Eliberează-te de povara gândului că ADN-ul tău ar fi defect și redobândește-ți pacea interioară având grijă de ficatul tău, purifică-ți sângele și redobândește-ți starea de bine.

Cap. 22 - Eczeme și psoriazis

Medicina modernă a dat denumiri diverse unor misterioase afecțiuni dermatologice: dermatită seboreică, alte varietăți de dermatită, lupus eritematos, urticarie, vitiligo, pete pigmentare, celulită, acnee rozacee, keratoză actinică, sclerodermie, lichen scleros și, desigur, eczeme și psoriazis. Nu toate problemele dermatologice arată la fel, deși acest lucru nu este întotdeauna luat în considerare. Să examinăm, de pildă, eczemele. Adesea sunt abordate ca și cum ar fi afecțiuni din manual. Acest lucru duce la o mulțime de diagnostice greșite, inclusiv etichetarea „idiopatică” (adică din cauze necunoscute) când afecțiunea pielii nu se încadrează în definiția îngustă a eczemei. Adevărul este că există peste 100 de tipuri de eczeme și psoriazis.

Acneea rozacee este o varietate de eczemă. Când cineva are o erupție de tipul acneei rozacee pe nas, obraji, bărbie sau frunte, este doar o varietate de eczemă care întâmplător apare la nivelul feței, dar nu o afecțiune dermatologică distinctă și misterioasă. Lupusul este, de asemenea, o etichetare populară. În loc să îndrepte spre cauza fundamentală a acestui tip de erupție misterioasă, comunitățile medicale îl consideră adesea o boală autoimună, explicând, incorect, că organismul se atacă singur. Un diagnostic greșit duce către un alt diagnostic greșit, o confuzie duce la alta. Nu știi ce fel de erupție este, nu știi de ce cineva manifestă oboseală, deci pui aceste simptome pe seama lupusului. Și ce este lupusul? Știința și cercetarea medicală nu știu răspunsul, ceea ce face imposibilă o diagnosticare

corectă. Este o denumire arbitrară pentru niște simptome care generează confuzie.

Urticaria constituie alt mister, înțeles la nivel elementar ca o explozie de histamine care provoacă o erupție. Dacă ai o erupție dermatologică acută și mergi la camera de gardă, primul lucru pe care medicul va dori să-l știe este: „Ce ați mâncat?” Dacă spui că ai mâncat un sandwich cu carne de curcan, medicul va elimina probabil cauza alimentară, deoarece carnea de curcan pare un lucru sănătos, normal. Pe de altă parte, dacă îi spui că ai mâncat căpșune, el va afirma probabil că se pare că ești alergic la căpșune. Dacă ai mâncat un sandwich cu șuncă, va spune că nu aceasta este cauza urticariei; dacă ai mâncat un măr, va da vina pe măr. Dacă ai mâncat o felie de pizza, va spune că nu asta e problema; dacă ai mâncat un baton granola, va spune că de vină sunt ovăzul, nucile sau semințele. Dacă ai mâncat înghețată de ciocolată, va spune că nu asta este cauza; dacă ai mâncat șerbet de căpșune, va spune că asta este sursa problemei, lată cum sunt învățați medicii să gândească, iar pregătirea lor se va impune ca o certitudine, chiar dacă aceste presupuneri legate de ce alimente pot provoca o reacție alergică nu sunt întotdeauna corecte.

Dacă nu există o explicație normală, evidentă, iar urticariile reapar fără modele recognoscibile și fără nimic care să unească punctele și să creeze imaginea de ansamblu, medicii le vor încadra în categoria alergiilor cronice idiopatice. În traducere: „Nu știm de ce aveți aceste reacții”. Dacă problema dermatologică persistă, este foarte probabil ca medicii să o considere boală autoimună - adică să pună acel diagnostic de lupus. Dacă nu este suficient pentru a spune că boala este de natură alergică sau autoimună, ei vor da vina pe gene.

Spunând cuiva că ai o boală de piele fiindcă mama, tatăl sau un alt strămoș a suferit de așa ceva, oferi o explicație de suprafață care împiedică pe oricine să încerce să cerceteze mai în profunzime. Chiar dacă strămoșii tăi nu au suferit de boli de piele, afecțiunile tale vor fi considerate genetice. Medicii vor să aibă răspunsuri pentru pacienți, ceea ce este laudabil - dar cu atât mai nefericit este faptul că nu au întotdeauna și răspunsurile corecte.

Locatari nedoriti al ficatului

De unde derivă aceste erupții misterioase? Aproape fiecare problemă dermatologică provine de la ficat. Adesea, tractul intestinal devine implicat, automat, într-o colaborare forțată; însă afecțiunile denumite eczemă, psoriazis, acnee rozacee, lupus, celulită, vitiligo, pete pigmentare, alte decolorări ale pielii și multe altele încep și se termină cu ficatul. Chiar și acneea și celulita derivă din ficat. (Mai multe despre acnee în capitolul următor).

Aceste afecțiuni încep deoarece în ficat se strecoară ceva ce n-ar trebui să fie acolo. Există ceva în casa ta care n-ar trebui să fie acolo? Mizerie, dezordine, gunoi, păianjeni, acarieni, o scurgere de gaze? Aceste neajunsuri par să-și găsească un mod de a pătrunde în casă, chiar dacă nu le dorim, și când ajung acolo pot cauza probleme. Așa încep și problemele dermatologice - ca musafiri nepoftiți ai ficatului. Afecțiunea dermatologică depinde de tipul toxinelor sau patogenilor din ficat și de cantitatea de substanțe nocive acumulată. Știința și cercetarea medicală nu înțeleg aceasta, deoarece imagistica actuală nu le permite să vadă când un ficat este supraîncărcat cu celule virale și diferite toxine. Iar medicii nu pot înțelege ce nu pot vedea. Între

timp, teoria autoimună, folosită de comunitatea medicală, pune bolile de piele pe seama sistemului imunitar, tratând pielea ca un inamic care te-a atacat din senin și a început să-ți devoreze epiderma, provocând inflamație. Această teorie greșită este imposibilă. Deși corpul tău poate deveni supraîncărcat și funcțiile sale periclitare, el nu te trădează niciodată.

Unele dintre cele mai ostile toxine în afecțiunile dermatologice sunt cele provenite din cupru. Conducele de cupru reprezintă o sursă comună a acestui metal greu. Pesticide precum DDT și rudele sale moderne din clasa pesticidelor au, de asemenea, un conținut bogat de cupru. Poate că acest cupru din organismul tău s-a acumulat prin expunere directă, de-a lungul vieții, sau a fost moștenit prin fluxul sangvin (dar nu pe cale genetică!) de la strămoșii care au avut sângele saturat cu el. Mercurul din ficat este următorul factor declanșator al afecțiunilor dermatologice, alături de pesticide, erbicide, solvenți, produse pe bază de petrol (chiar și când alimentezi cu benzină de la pompă ești expus riscului), antibiotice și alte medicamente.

Pe măsură ce aceste substanțe nocive se acumulează, de-a lungul anilor, în ficatul tău, organul devine tot mai lent - și, când ficatul devine supraîncărcat, nu mai poate detoxifia organismul la fel de bine cum ar trebui. Funcțiile lui încetinesc. Uneori, aceste otrăvuri din ficat pot fi suficient de puternice pentru a declanșa o afecțiune dermatologică în stare să bulverseze numeroși medici, deși poate că nu e vorba decât despre o erupție întâmplătoare sau despre o piele uscată și o senzație de mâncărime, care te împiedică uneori să dormi noaptea.

Efectul dermatoxinelor

Când un patogen precum EBV este prezent și în ficat, apar afecțiuni dermatologice mai serioase. Patogeni diferiți - chiar și tulpini diferite ale aceluiași patogen - au preferințe diferite față de toxine diferite. În funcție de combinația prezentă în ficatul tău, vei dezvolta o erupție specifică. De exemplu, o tulpină de EBV poate prefera aroma cuprului, provocând un caz dificil de eczemă. O altă tulpină de EBV poate prefera mercurul, provocând oboșală și o erupție ca de urticarie, în formă de fluturi, care va duce la diagnosticarea cu lupus. Reacțiile dermatologice apar deoarece, după ce EBV consumă hrana sa preferată, o elimină, eliberând o formă distructivă, mult mai toxică, a metalului (cupru sau mercur) inițial - adică o dermatoxină.

O toxină evaporată de metil, această dermatoxină poate străbate cu ușurință țesuturile conjunctive și organele. Dacă ficatul funcționează bine, toxina metilică va ajunge în tractul digestiv, în intestinul subțire și apoi în colon, fiind eliminată din corp relativ ușor, dacă ai o alimentație sănătoasă, faci sport și ai o excreție adecvată. Dacă însă ești ca majoritatea oamenilor, atunci ai un ficat lent, deci această otrăvă reperlucrată se poate întoarce în sistemul limfatic, schimbându-și cursul și reintrând în fluxul sangvin. Desigur, aceasta nu înseamnă neapărat că vei avea o problemă. Inițial, organismul celor mai mulți oameni este rezistent. Chiar dacă ficatul este stagnant, iar toxinele se acumulează și tractul intestinal funcționează deficitar (poate apărea și constipa-
ție), organismul va încerca să găsească alte rute de evacuare pentru toxinele de metil - de exemplu prin fluxul sangvin, în rinichi și apoi în afara corpului prin urină.

Dar planul de rezervă se poate năruî și sensibilitățile pot începe să se manifeste. Alergiile alimentare pot fi un semn că se întâmplă ceva în neregulă. Chiar și reacțiile histaminice de bază, precum urticaria propriu-zisă, pot fi indicii că ficatul nu funcționează cum ar trebui și că otrăvurile se acumulează. Poate apărea o ușoară erupție de acnee rozacee. Sau poate prinde formă o erupție mai întinsă, specifică lupusului, fie însoțită de alte simptome ale acestei boli, fie de sine stătătoare, fără alte simptome. La unii se pot dezvolta eczeme pe brațe, coate, piept sau pe partea posterioară a urechilor. Acesta este începutul.

Dacă forma de toxină metilică de cupru și/ sau mercur reprelucrată - dermatoxina - continuă să prolifereze din cauza hrănirii continue a patogenului, organismul poate fi invadat complet și se poate simți depășit. Toxinele vor începe să-și facă prezența cunoscută, urcând tot mai mult către nivelul pielii, depozitându-se în țesutul adipos subcutanat și rămânând captive acolo. Medicina actuală nu știe că acest țesut adipos subcutanat este practic al doilea ficat al tău. Aici, ai un mecanism natural de apărare menit să trimită orice toxină prin straturile dermei și epidermei, astfel încât toxinele să poată ajunge la suprafața pielii și astfel să iasă din corp. Unul dintre rolurile pielii este să te scape de toxine.

Acest proces natural este destinat toxinelor normale, de zi cu zi, ale organismului, nu celor prelucrate, modificate, create de om sau manipulate, precum virusurile, metalele grele toxice și cele mai performante pesticide, fungicide, erbicide și solvenți fabricați de industria chimică. Ființa umană nu este menită să se confrunte cu invențiile chimice periculoase - ficatul nu e programat să le captureze. Teoretic, virusuri ca EBV nu

ar trebui să ia niciodată formele distructive pe care le iau fiindcă se hrănesc cu aceste invenții chimice. Prin extensie, nici pielea nu ar trebui să aibă de-a face cu dermatoxine create din celule virale care se hrănesc cu produse industriale. Nici un om nu ar trebui să sufere de eczeme. Deși poate că ai impresia că propria piele lucrează împotriva ta, adevărul este că lucrează în favoarea ta făcând ce trebuie. Fără aceste substanțe nocive create de om, eczemele nu s-ar putea dezvolta.

Medicii ar trebui să spună: „Vom lua o mostră din celulele dermei tale și vom stabili dacă este prezentă vreo dermatoxină. Aceasta este o otravă reprelucrată, în acest caz un amestec de mercur și cupru vechi de 80 de ani. Combinată cu reziduuri virale și cu proteinele acestora, provenite dintr-un virus numit EBV, care se hrănește cu depozitele de cupru din ficat, aceasta arată că o reacție la toxinele virale din ficat este sursa adoptării de către mercur și cupru a acestei forme mult mai toxice, cauzând iritația pielii. Nu corpul tău este vinovat de problemă. Corpul tău nu se atacă pe el însuși. Nici genele tale nu sunt de vină. Planul de tratament implică vânarea virusului și uciderea lui prin eliminarea din dietă a alimentelor lui preferate. Astfel, ficatul își va reveni, iar pielea se poate vindeca”.

Aceasta este explicația pe care medicii ar trebui să fie capabili să spună că au învățat-o la cele mai elitiste facultăți și școli medicale. Dar așa ceva nu se predă acolo. Dacă nu cumva va avea loc un miracol și medicina modernă va adopta într-un timp record aceste informații, nu vei auzi prea curând asemenea cuvinte când vei intra în cabinetul unui medic. Poate că va fi nevoie de decenii ca știința și cercetarea medicală să ofere dermatologilor instrumentele necesare pentru a informa corect și pe deplin pacienții în privința

misterioaselor erupții cronice. Nu uita: chiar și în cel mai avansat punct al său, medicina este încă tributară eronatei teorii autoimune, care susține că sistemul imunitar îți atacă pielea. Acesta este cel mai bun raționament la care a putut ajunge deocamdată. Gândește-te doar cât de departe este medicina actuală de adevăr.

Așadar, eliberarea dermatoxinelor (produse de virusurile care se hrănesc cu metale grele și alte toxine din ficat) către suprafața pielii reprezintă ingeniosul sistem de apărare al corpului tău. Pielea știe că ficatul este supraîncărcat și, panicată, împinge otrăvurile spre suprafață, unde creează erupții dermatologice. Dermatoxinele, care cel puțin sunt departe de organele tale interne, îți fac viața inconfortabilă; ele sunt extrem de inflamatoare pentru țesutul cutanat, provocând bășici, fisuri, crăpături, coji, cicatrice, sân-gerări și erupții dermatologice de toate felurile. Iritația asociată apare din cauza minusculelor terminații nervoase din epidermă. Când inflamația se produce, nervii sunt presăți și întinși, ceea ce provoacă mâncărimi, disconfort și o durere locală. Nivelul la care aceste simptome îți perturbă viața depinde de tulpina de EBV sau de alt virus prezentă, de nivelurile de metale grele sau de alte toxine prezente în ficat, de cât este de lent ficatul și de dieta ta actuală, care ar putea conține alimente periculoase, prin prisma faptului că hrănesc cauza fundamentală a problemelor, tulpina de virus.

Originea afecțiunii dermatologice

Diferitele tipuri de afecțiuni dermatologice sunt cauzate de diferite substanțe nocive din ficat, care asigură diferite tipuri de combustibil pentru patogeni:

Eczelele sunt rezultatul unei combinații de mercur și cupru în proporții egale, plus un virus, de obicei EBV.

Psoriazisul este provocat de o combinație de mercur și cupru (circa trei sferturi cupru și un sfert mercur), plus un virus, de obicei EBV.

Acneea rozacee este de obicei provocată de mercur, acest metal fiind prezent și în ficat, și în intestinul subțire, plus un virus, de obicei EBV.

Erupțiile specifice lupusului sunt cauzate tot de mercur, dar este implicat într-o mai mare măsură virusul EBV.

Petele pigmentare sunt cauzate de dermatoxine (jumătate generate de aluminiu, cealaltă jumătate, de un amestec de cadmiu, nichel și mercur metilat); diferitele tipuri de pete pigmentare depind de compoziția celei de-a doua jumătăți.

Lichenul scleros rezultă dintr-un virus hepatic care se hrănește cu mercur, cupru și urme de DDT moștenit. Dermatoxinele produse se pot răspândi pretutindeni, deși au tendința de a sta în partea inferioară a organismului, de obicei de la talie în jos, deoarece urmele de DDT din dermatoxine au tendința de a le trage în jos când pătrund în fluxul sangvin, spre a se depune în sistemul limfatic, motiv pentru care, atunci când dermatoxinele ies la nivelul pielii, au tendința de a apărea în zonele joase ale corpului. Adesea confundată cu eczema, această afecțiune este totuși diferită; la lichenul scleros, pielea devine mai fragilă. La fel, afecțiunea este confundată inițial cu dermatita comună și considerată mai târziu, când starea pacientului nu se îmbunătățește, o boală autoimună. Nu te lăsa indus în eroare: aceasta este o afecțiune virală a ficatului. Nu este ceva genetic, deși această convingere reprezintă o gafă clasică a medicinei. Dacă boala apare în familie este

pentru că DDT-ul a fost transmis din generație în generație.

Sclerodermia constituie o versiune de artrită psoriazică - o eczemă sau un psoriazis însoțit de dureri ale țesuturilor profunde, dureri articulare și adesea de sensibilitate la frig și la căldură. Și în acest caz, nu organismul se atacă pe sine, iar boala nu este genetică. În sclerodermie acționează o tulpină de EBV diferită de cea care provoacă eczema comună, iar ea se hrănește mai mult cu mercur decât cu cupru. Printre sursele comune de mercur se numără pesticidele, insecticidele și fungicidele. Simptomele sunt provocate de combinația dintre dermatoxine, care afectează pielea, și neurotoxine, care afectează țesuturile conjunctive profunde și articulațiile.

Vitiligo este altă afecțiune virală - nefiind genetică și nici autoimună. Este diferită de erupțiile specifice urticariei; în acest caz, dermatoxinele afectează celulele care produc pigmentul cutanat, hipersensibile la aceste otrăvuri. Ele provin dintr-un virus, HHV-6, sau ocazional dintr-o tulpină de EBV localizat în ficat, care se hrănește cu formaldehidă, aluminiu și cupru. În general, depozitele sale mai mari de aluminiu interacționează cu urmele de formaldehidă care fac soluția dermatotoxică distructivă pentru celulele producătoare de pigment.

Dermatita seboreică este cauzată de un ficat toxic. În acest caz, nu există o relație virală - nu un patogen provoacă problema. De vină este un ficat încărcat la limita normalității cu substanțe nocive și pe cale să devină presteatozic. Ficatul lent produce sânge poluat, iar toxinele conținute în el ies la suprafață și declanșează simptomele.

Dermatita clasică este o varietate obișnuită de psoriazis cauzată de un virus din ficat, care se hrănește cu cupru, puțin aluminiu și pesticide, precum și cu urme de DDT. Virusul reprezintă una dintre mutațiile mai comune ale EBV.

Keratoza actinică, în care unele porțiuni ale pielii devin aspre și tari ca un șmirghel sau ușor bombate și pot să apară și să dispară, este una dintre numeroasele forme de eczemă. În acest caz, o tulpină EBV specifică, una dintre cele 60 de varietăți ale virusului, se hrănește cu niveluri ridicate de mercur și puțin cupru.

Celulita este dată de o combinație de streptococ și dermatoxine. Streptococul a evadat către vasele limfatice subcutanate și interacțiunea dintre bacterie și dermatoxinele eliminate de un virus din ficat creează această afecțiune dermatologică particulară.

Cicluri de simptome

Dermatoxinele interne sunt diferite de cele externe, asociate de obicei cu termenul *dermatoxină*. Acestea nu sunt detergenții sau substanțele iritante care inflamează pielea din exterior. Și în acest caz, ele derivă din musafirii nepoftiți ai ficatului, și natura internă a acestor tipuri de dermatoxine explică de ce problemele dermatologice apar uneori ciclic. În timp ce pielea, cel mai mare organ din corpul uman, împinge în disperare toxinele spre exterior, de obicei o altă serie de dermatoxine sunt produse în ficat. Aceasta înseamnă că o explozie de dermatoxine poate ajunge la suprafața pielii, poate provoca o erupție cutanată și apoi se poate retrage, în timp ce o nouă serie se pregătește să erupă. Dacă ficatul nu este purificat sau îngrijit, iar virusul sau alt patogen nu este eliminat, atunci chiar când se părea

că starea pielii s-a îmbunătățit - adesea în cadrul unui ciclu de șase săptămâni - apare o nouă serie de dermatoxine, care străpung țesutul subcutanat, pregătindu-se să iasă la suprafața epidermei și să declanșeze o nouă erupție.

Mulți oameni cu afecțiuni dermatologice severe, care necesită tratament cu corticosteroizi, se văd confrunțați cu o reacție și mai puternică atunci când termină medicația, deoarece problema fundamentală, cauzată de ficat, nu a fost niciodată abordată. În schimb, tot mai multe dermatoxine s-au acumulat în ficat și în țesutul adipos subcutanat. Corticosteroizii nu scapă organismul de aceste toxine; ei elimină doar *reacția* la toxine. Când corticosteroizii (sau medicamentele imunosupresoare) nu mai există în organism, dermatoxinele continuă să existe, iar organismul reacționează în consecință.

Este cu totul de înțeles când cineva apelează la corticosteroizi pentru a-și rezolva problemele dermatologice. Unele boli dermatologice pot provoca dureri cumplite când ating apogeul, deci este firesc ca pacienții să apeleze la corticosteroizi pentru a depăși aceste momente dificile. Important este să înțelegem cum funcționează, de fapt, corticosteroizii. Lumea medicală consideră că un corticosteroid împiedică sistemul imunitar al organismului să mai atace pielea. În realitate, medicația împiedică organismul să mai reacționeze la dermatoxinele produse de virus. Adevăratul motiv pentru care corticosteroizii dau rezultate în cazul bolilor dermatologice este similar celui pentru care cineva apelează la aceste substanțe imediat după o intervenție de chirurgie estetică: pentru a împiedica organismul să se inflameze ca reacție la rinoplastie sau la multiplele incizii practicate. Traumele produse de chirurgie nu sunt rezultatul atacării

organismului de către el însuși și nici afecțiuni dermatologice.

În mod normal, o afecțiune dermatologică precum eczema sau psoriazisul nu reprezintă o reacție alergică la un aliment pe care tocmai l-ai mâncat. Ca și în cazul sensibilităților chimice, este vorba mai curând de o acumulare lentă, ceea ce înseamnă că se poate face cunoscută în orice moment. De obicei, dăm vina pe orice are legătură cu acel moment. Poate a fost mărul pe care l-am mâncat ieri sau astăzi. Poate că a fost salata comandată la prânz. Poate de vină a fost un apel telefonic primit de la un prieten. Poate ne-am uitat prea mult la televizor. Găsim tot felul de posibile motive care să explice de ce pielea ne provoacă neazuri. În general, ne raportăm la alimentație, care joacă totuși un rol. Alimentele pe care le consumăm contează și în privința vindecării problemelor dermatologice. Lactatele, ouăle și făina pot hrăni virusul EBV și alți patogeni - iar EBV va reuși astfel să producă mai multe celule virale care se pot hrăni și mai bine cu mercur, cupru și alte metale grele toxice întâlnite în surse precum pesticidele, erbicidele și în substanțe farmaceutice precum antibioticele.

Prin urmare, virusul produce mai multe dermatoxine, agravând astfel afecțiunea dermatologică, uneori în combinație cu neurotoxinele produse de virus, ceea ce poate declanșa simptome adiționale, ca dureri și înțepături, amețelă, furnicăături, acufene, amorțeli sau, în cazul artritei psoriazice, dureri articulare.

Dar probabil vei intui că un alt aliment ți-a provocat o reacție cutanată - de obicei un fruct sau o legumă, lată un scenariu comun: într-o zi, mănânci un sendviș cu ou și brânză, apoi iei un antibiotic pentru a-ți trata tușea. Acesta hrănește virusul din ficat, deși nu vei avea o

reacție cutanată pe moment. Două zile mai târziu, virusul folosește activ antibioticul, oul, brânza și făina, pentru a produce dermatoxine în ficat. Abia atunci erupția începe să se agraveze - doar că, deoarece ai mâncat mărul oferit de bunica ta în acea după-amiază, vei crede că acesta este responsabil pentru simptome. Adevărul este că dermatoxinele care cauzează erupția dermatologică necesită timp pentru a fi produse și eliberate prin piele. Mărul face o favoare sănătății, doar pentru a fi învinovățit după aceea. Este doar un exemplu privind confuzia care se poate crea pe seama alimentelor.

Curățenia casei

Este necesar să ai grijă de ficatul tău, să îl menajezi și să fii atent cu el, pentru a elimina orice afecțiune dermatologică. Probabil va trebui să controlezi cu atenție procesul vindecării - deoarece, pe măsură ce ficatul este purificat, dermatoxinele se îndreaptă rapid, cu furie, către suprafața pielii, provocând aceleași simptome pe care încerci să le vindeci. Dacă le vei alunga dintr-odată din organism, vei fi copleșit de disconfort. Și nu doar atât: fiindcă pielea s-a obișnuit să reacționeze la dermatoxine, are nevoie de timp să se calmeze. O persoană cu psoriazis sau eczeme grave are o cantitate redusă de cupru, mercur și materie reziduală virală stocată în adâncul ficatului, deci afecțiunii cutanate îi va lua mai mult timp să se vindece. Dacă te găsești în această situație, încearcă să dai dovadă de cât mai multă răbdare.

Alimentația înseamnă totul. Mai presus de orice, oricât de gravă ar fi afecțiunea dermatologică, ține-te departe de alimentele neproductive enumerate în

capitolul 36. Vei vedea rezultatele pe măsura trecerii timpului. Pentru unii, acest lucru se va întâmpla imediat. Pentru alții, rezultatele vor veni mai târziu. Pe măsură ce ficatul face curățenie în casa corpului, metalele grele toxice vor fi eliminate, iar încărcăturile patogene se vor reduce până la minimizarea afecțiunilor dermatologice sau până la eliminarea lor totală.

Cap. 23 - Acnee

Când se manifestă acneea, ficatul prezintă un nivel cronic și redus de *Streptococcus*. Streptococul trăiește în ficat când acesta are hrană din abundență pentru el. Antibioticele reprezintă combustibilul preferat al streptococului - și totodată unul dintre cei mai mari inamici ai ficatului. Dar întâmplarea face ca tocmai ele să fie administrate frecvent celor care suferă de acnee, împreună cu alte medicamente greu de suportat pentru ficat. Acesta poate deveni un nesfârșit cerc vicios, antibioticele hrănind streptococul care provoacă acneea, afecțiune pentru care dermatologul prescrie și mai multe antibiotice.

Așadar, ce a fost mai întâi: oul sau găina - altfel spus, acneea sau antibioticele? Răspunsul este clar: antibioticele. Recipientele din ficat unde sunt depozitate antibioticele și alte medicamente încep să se umple încă din copilărie, ba chiar din fragedă pruncie. Ca atâtea alte substanțe nocive pentru ficat, ele pot fi moștenite pe linie familială, de la înaintașii tăi, astfel încât încă de la naștere poți avea antibiotice stocate în ficat. Apoi, primii ani aduc cu ei numeroase antibiotice pe bază de rețetă. De exemplu, infecțiile auriculare sunt provocate de streptococi, deși în mod normal sunt diagnosticate ca infecții bacteriene generale, necesitând antibiotice.

(Când infecția auriculară devine îngrijorătoare, medicii prescriu adesea corticosteroizi lichizi, sub formă de picături și uneori inserează tuburi auriculare pentru a împiedica închiderea canalelor și stoparea administrării acestor corticosteroizi în perioadele de inflamație. Acest lucru poate fi util dacă infecția a

devenit severă. Însă în cazul primei infecții auriculare la un copil, de obicei lucrurile nu stau chiar atât de grav. În acel moment inițial, infecțiile pot fi ținute de obicei cu ușurință sub control, grație unor produse antibacteriene și antivirale naturale, precum sirop de soc, rădăcină de *Lomatium*, zinc, sirop de gențiană, vitamina C și uleiul auricular de lumânărică și usturoi. Acestea pot elimina necesitatea administrării antibioticelor deoarece țin sub control streptococul care creează problema).

Iată cum stau lucrurile: antibioticele pe bază de rețetă, convenționale, nuucid streptococul, așa cum ar trebui, deoarece acesta are o natură incredibil de adaptabilă. El devine rezistent la multe varietăți de antibiotice. Așadar, pe măsură ce trecem prin diferite infecții de la aceste prime infecții auriculare la infecții respiratorii, sinusale și altele, cu antibiotice prescrise încontinuu, streptococii din organism devin imuni - și pot chiar deveni mai puternici, în timp. Infecțiile tractului urinar (UTI) și vaginitele bacteriene (BV), ambele provocate de streptococi, sunt frecvent diagnosticate eronat drept micoze, de exemplu proliferarea *Candida*, fiindcă aceasta devine evidentă pentru medici. Adesea se recomandă produse antifungice (deși *Candida* în sine nu este niciodată problema, ci doar mesagerul acesteia. Pentru mai multe detalii privind *Candida*, vezi *Medium medical*). Când UTI și BV sunt diagnosticate cu precizie, se recomandă antibiotice. Acest lucru constituie o imensă greșală a medicinei de azi, care întărește bacteriile streptococice și provoacă UTI continue, cronice, și infecții fungice la foarte mulți oameni, mai ales femei, ca și BV. Cu cât antibioticele pe bază de rețetă și chiar produsele antifungice se acumulează în ficat și în țesutul

subcutanat adipos, cu atât streptococii le pot folosi mai bine pentru a-și clădi imunitatea și cu atât mai mult se prelungesc suferințele persoanei respective.

Antibioticele sunt mereu primele

Dar ce legătură au toate acestea cu acneea? Una foarte strânsă. Acneea este rezultatul primelor războaie care trec neobservate în viața oamenilor. Oricine se confruntă cu acnee are o istorie îndelungată de administrare de antibiotice înainte de a lua primul antibiotic pentru acnee. Acesta este răspunsul la enigma „cine a fost primul - oul sau găina?” în cazul de față, antibioticele sunt mereu primele. La acei oameni, foarte puțini, care se confruntă cu acneea și totuși nu au luat niciodată antibiotice în copilărie - nici măcar când erau prea mici să-și mai amintească - de vină sunt antibioticele transmise prin fluxul sangvin sau care au intrat în corp prin intermediul proteinelor animale.

Streptococul nu doar că devine rezistent la antibiotice, ci și învață să le utilizeze drept combustibil. (Când cineva afectat de acnee chistică nu ia antibiotice pentru această boală, streptococul tot poate găsi alte surse de combustibil. Mai multe despre aceasta, în curând). Petrolul rafinat, în esență o formă de ulei de motor, se găsește în toate antibioticele - nu fiindcă ar trebui să fie, ci fiindcă au fost semnate înțelegeri industriale și contracte de afaceri, probabil cu mult înainte ca tu să te fi născut. La fel, în antibiotice se găsesc materiale plastice și, desigur, porumb modificat genetic pentru uz medical. Acest tip de porumb este foarte diferit de porumbul modificat genetic pentru hrană. Streptococii învață să consume aceste ingrediente

din antibiotice, hrănindu-se tocmai cu tratamentul conceput pentru a ucide bacteriile.

Antibioticele nu dispar din organism după ce ai încheiat tratamentul cu ele. Ele rămân în corp, devenind parte a „reziduurilor spațiale” stocate în ficat. Vorbim despre „reziduuri spațiale” nu în sensul că ficatul tău ar fi ca spațiul extraterestru poluat de deșeuri produse de om; ele sunt reziduuri spațiale și în sensul că le considerăm deșeuri care ocupă spațiu. Ce se întâmplă când casa ta devine prea plină și dezordonată? Pășești din greșeală pe lucruri care n-ar trebui să se afle în acel loc și te rănești. Resturile de antibiotice și multe alte toxine și otrăvuri trăiesc în ficat, permițând streptococilor să se dezvolte fericiți în mediul lor confortabil. Între timp, se extind și umplu spațiul până la refuz.

Infecția amigdalelor este un tip de afecțiune pe care o pot cauza streptococii. Ea este comună nu doar la copii și adolescenți, căci există și cazuri de adulți care mor din cauza infecțiilor amigdalelor cauzate de noi tulpini de streptococi rezistenți la antibiotice pe care persoanele respective i-au ingerat întâmplător la restaurant sau i-au contactat într-o baie. Amigdalita apare când oamenii au EBV (care ia forma mononucleozei într-unul dintre stadiile primare ale acesteia) și cofactorul virusului, streptococul. Alergiile cronice se produc din cauza depozitelor mari de streptococi din corp. Orgeletul este, de cele mai multe ori, provocat de un streptococ. Infecțiile sinusale sunt cauzate de streptococ. La copii, streptococul poate declanșa PANDA (tulburări neuropsihiatrice autoimune la copii, asociate cu infecții streptococice). Dar, din nou, ce legătură au toate acestea cu acneea? Una foarte strânsă. Sunt afecțiuni care adesea afectează oameni

foarte tineri, ducând la prescrieri de antibiotice și oferind streptococilor șansa de a se infiltra în sistem pentru a se dezvolta apoi într-o acnee.

Sistemul imunitar încearcă permanent să monitorizeze și să controleze mediul organismului, motiv pentru care bacteriile streptococice, la un nivel scăzut, își găsesc ascunzișuri în care să rămână nevăzute. Ficatul este locul ideal unde se pot ascunde. Majoritatea streptococilor sunt capturați și distruși de sistemul imunitar hepatic imediat ce pătrund în ficat. Dar unele bacterii scapă, trecând de gărzile înarmate și găsindu-și refugiu în departamentul de reziduuri al ficatului. Aici se află depozitul de gunoaie, unde sunt găzduite tone de deșeuri, în speranța că persoana căreia îi aparține ficatul va primi informațiile pentru a face ce trebuie făcut și a le elimina.

Ficatul vrea întotdeauna să faci tot ce trebuie, de pildă să bei un pahar cu apă și lămâie în fiecare zi, să mănânci mai multe fructe, zarzavaturi și alte legume și să-ți bei sucul de țelină ori de câte ori e posibil. Dar nu asta suntem învățați să facem. În schimb, experți care nici măcar nu știu ce anume cauzează bolile cronice ne spun să mărim aportul de grăsimi consumate. Standardele sunt extrem de diferite. Astfel ajungem să acumulăm tot mai multe grămezi de deșeuri, care devin tot mai mari, iar streptococii găsesc cu ușurință un colțișor unde se pot cuibări: în interiorul țesutului conjunctiv al ficatului sau în mijlocul unui lobul, alături de cupru toxic din conducte, aluminiu din cutii, mercur din ton și medicamente, otrăvuri din bateriile dispozitivelor noastre electronice, material plastic, pesticide, erbicide, substanțe chimice ignifuge din îmbrăcăminte, substanțe de curățat covoare,

nanoparticule din spray-uri create de nanotehnologie sau - preferatele streptococilor - antibioticele.

Dacă spui că nu ai luat niciodată vreun antibiotic și nici cineva din familia ta, timp de generații, nu a făcut-o, ți-aș sugera să te mai gândești o dată. Oare tu sau strămoșii tăi n-ați mâncat niciodată vreo bucată de carne de pui? Sau un hamburger la un fast-food? Sau curcan de Ziua Recunoștinței? Aceste produse sunt surse „îndopate” regulat cu antibiotice. Dacă vei încerca să afli raționamentul prin care aceste substanțe farmaceutice pătrund în organismul tău vei observa că, încercând să-ți îmbunătățești sănătatea, mai curând te păcălești singur. Deoarece, când aceste antibiotice, „reziduuri spațiale” din corpul tău, întâlnesc streptococii - și noi suntem expuși la streptococi tot timpul -, ele dau bacteriilor o șansă de a se reproduce și a se multiplica în grămezile de deșeuri ale ficatului.

Vina atribuită hormonilor

Adesea, acneea este pusă pe seama unor cauze hormonale. Acesta este unul dintre cele mai comune, mai acceptate și mai vitale concepte existente și totodată una dintre cele mai mari greșeli ale medicinei moderne: hormonii cauzează acnee. (Mulți medici sugerează astăzi că unele forme de acnee chistică sunt de fapt boli autoimune; și această ipoteză este eronată). Momentul în care acneea afectează majoritatea persoanelor - vârsta adolescenței - este indiscutabil, deci este de înțeles de ce lumea medicală face greșeala de a pune pe seama hormonilor această problemă. Adevărul este că streptococii profită din plin de pubertate. La pubertate, sistemul imunitar uman slăbește. Acest lucru permite streptococului, un tip de bacterie extrem de adaptabil,

să părăsească neobservat ficatul, pătrunzând în sistemul limfatic pentru a se lupta cu limfocitele. Streptococul detectează ce se întâmplă fiindcă poate gusta hormonii care invadează corpul adolescentului; el știe că această transformare hormonală a organismului înseamnă că limfocitele se află în cel mai slab moment al lor. Deși limfocitele pot distruge unii streptococi, multe celule streptococice scapă și reușesc să ajungă în țesutul subcutanat. Ca o goană după aur care îi determină pe oameni să se lupte cu urși, lupi, pume, șerpi veninoși și condiții meteo groaznice, în dorința oarbă de a-și atinge scopul, hormonii adolescenților îi determină pe streptococi să facă tot ce le stă în putință pentru a trece de globulele albe din sistemul limfatic spre a ajunge la destinația finală, pielea.

Erupțiile de acnee la ciclul menstrual sunt un alt motiv pentru care lumea medicală etichetează greșit acneea ca o problemă hormonală. Adevărul este că sistemul imunitar feminin este mai slab în perioada menstruală, motiv pentru care acneea chistică poate apărea înainte, în timpul sau după menstruație. Dar lucrurile nu se opresc aici. Apoi vine ovulația - mijlocul ciclului - și din nou sistemul imunitar slăbește, streptococii încearcă din nou să evadeze, iar acneea apare. Dacă femeile nu consumă alimente sănătoase, ierburi și suplimente alimentare vindecătoare și nu evită factorii declanșatori, pot deveni mai susceptibile la boală. Multe femei la menopauză sau la postmenopauză se trezesc într-o zi și își dau seama că nu mai au deloc acnee. Acest lucru nu se datorează hormonilor, ci faptului că sistemul imunitar nu mai este într-una dintre cele două minime ale curbei lunare, pentru a lăsa streptococii să pătrundă în sistemul limfatic și apoi să ajungă pe piele.

Cum apare acnea

Să discutăm mai mult despre cum anume streptococii cauzează aceste chisturi acneice în puncte frecvent întâlnite, cum ar fi fața, gâtul, fruntea, pieptul, spinarea, umerii, subsuoara și brațele. Ai vreun traseu preferat pe care îl urmezi, în drum spre un eveniment special? O arteră principală care trece pe lângă cabinetul medical, băcănie, coafor, oficiul poștal înainte de a ajunge în sfârșit la cinematograful sau la restaurantul superb care reprezintă destinația ta? Pentru streptococi, sistemul limfatic este acel traseu special - un șir de autostrăzi pe care le poate folosi pentru a pătrunde în țesutul subcutanat să se ospăteze.

Ca atunci când porționezi un pui și dai peste acel strat galben de grăsime de sub pielea exterioară, și pielea noastră are un strat de grăsime sub suprafață - parte a țesutului subcutanat. El este făcut să fie acolo, doar că se întâmplă să devină un refugiu pentru otrăvuri și excesul de celule lipidice - acestea se acumulează aici, la fel cum se acumulează și în ficat. Produsele lactate au tendința să-și croiască drum spre țesutul nostru subcutanat, oferind streptococilor o mare cantitate de hrană delicioasă. La fel se întâmplă cu ouăle din omleta de la micul dejun, grăsimile din puiul de la cină, antibioticele din hrana dată animalelor pentru a lupta contra infecțiilor streptococice la fermele unde au fost crescute, dar și antibioticele din sistemul public de alimentare cu apă potabilă. Aceasta este promisa comoară a goanei după aur, momeala care-i face pe streptococi să strige: „Este aur pe dealurile de colo!”, în

timp ce străbat sistemul limfatic pentru a ajunge la suprafața pielii tale. Streptococii tind să urmeze traseul pe unde întâlnesc cea mai scăzută rezistență, de aceea aleg căile limfatice care sunt slăbite, nu au mai fost întărite cu limfocite și prin urmare sunt mai puțin păzite. Traseul ales determină zona din corp în care va apărea acneea. De aceea Jimmy are acnee pe piept și spinare, iar lui Sarah acneea îi apare pe frunte și bărbie, în vreme ce la Jessica apare pe brațe și la subsuoară.

Înainte ca acneea să se dezvolte, streptococii stau o vreme în acest adăpost confortabil, delectându-se cu gustări delicioase și croindu-și lent drum prin grăsimea subcutanată, în timp ce se întăresc pentru noua luptă pe care o au de dat. În final, ei pătrund în stratul inferior al dermei. Sistemul imunitar personalizat al pielii începe să adune sebum, ca un agent de fricțiune, pentru a împiedica streptococii să urce mai mult. Deoarece streptococii au fost bine hrăniți și sunt extrem de vioi, sebumul nu este suficient de puternic spre a-i opri. Atunci, sistemul imunitar acționează și mai intens, declanșând o producție de sebum mai mare, ca o ultimă tentativă de a captura bacteriile și a-ți proteja pielea - deoarece sistemul tău imunitar nu vrea ca pielea să fie traumatizată. Când streptococii sunt puternici, depășesc și aceste noi acumulări de sebum trimise împotriva lor și supraviețuiesc atacului limfocitelor și celulelor ucigașe situate chiar sub epidermă. Ei ajung în cele din urmă la stratul exterior al pielii. Și astfel apare acneea chistică.

În multe cazuri, aceste erupții sunt blânde și temporare. În cazuri extreme, sunt devastatoare. Există multe elemente care fac diferența dintre o erupție ușoară și una gravă - inclusiv câte tulpini streptococice ai, câte toxine, de pildă cele din metale grele, sunt prezente în ficat și în țesutul subcutanat, spre a servi drept hrană,

câte antibiotice ai folosit sau ingerat în alte moduri de-a lungul vieții, ce moștenire ai, în acest sens, de la strămoșii tăi, ce fel de fluxuri de adrenalină se declanșează în corpul tău în viața de zi cu zi, cât ești de expus la pesticide și ce dietă ai.

Comunitatea medicală alternativă consideră că produsele lactate, ca laptele, brânza și untul, precum și cerealele ca grâul sunt problematice deoarece sunt alergene. (Deși brânza a cunoscut un reviriment. Curentul favorabil unui nivel ridicat de grăsimi promovează astăzi brânza ca aliment sănătos, contribuind la creșterea longevității). Acești specialiști au observat un fenomen curios: cu cât pacienții cu acnee consumă mai multe brânzeturi și cereale, cu atât erupțiile acneice sunt mai intense. Această corelație nu este însă cauzată de alergie. Asemenea erupții acneice au loc fiindcă streptococilor le plac brânzeturile și cerealele. Când aceste alimente fac parte din dieta ta, streptococii încep un festin frenetic, lansând noi atacuri asupra pielii, care iau într-un final forma acneei chistice. Deși produsele lactate sunt cunoscute pentru crearea unui sistem limfatic lent, acest lucru nu îngreunează drumul streptococilor pe ruta lor favorită. De fapt, chiar le ușurează efortul, deoarece, atunci când sistemul limfatic este lent, mecanismele tale de apărare, limfocitele, sunt prinse în capcană și minimalizate. Căile limfatice cu cele mai scăzute niveluri de limfocite din cauza unor cantități mai mari de alimente prietenoase cu streptococii, precum laptele, brânza și untul, devin rutele pe unde streptococii întâmpină cea mai scăzută rezistență.

Când acneea este tratată cu antibiotice, ficatul trebuie apoi să le absoarbă, ceea ce poate slăbi sistemul hepatic personalizat și deci permite și mai multor

bacterii streptococice să se ascundă în mormanele de deșeuri, printre antibioticele vechi stocate acolo. Mai mult, streptococii se pot hrăni cu antibiotice. Procesul se va repeta. Din fericire, corpurile noastre sunt rezistente și au spirit de luptă.

Chiar și știința și cercetarea medicală știu de acum că există nu doar grupurile de streptococi A și B. Deși grupurile recunoscute de medicina modernă se opresc la jumătatea alfabetului, adevărul este că sunt suficiente cât să ajungă chiar dincolo de litera Z. Aceste grupuri diferite contribuie la diferitele varietăți de acnee. Tipurile de streptococi foarte agresive, de exemplu, provoacă necroze și aglomerări mari de chisturi. De-a lungul vieții se poate lesne întâmpla să contractezi multiple varietăți de bacterii streptococice prin contact intim, mâncare de la restaurant, din toalete publice și din multe alte surse. Pe parcurs poți contracta o varietate care a devenit foarte rezistentă și la antibiotice puternice, luate de-a lungul vieții. Și unele femei care au un nou partener sexual la maturitate vor dezvolta prima lor UTI sau o variantă de UTI mai severă decât media deoarece au luat o tulpină de streptococ mai rezistentă, care necesită antibiotice puternice pentru a putea fi ținută sub control.

Vindecarea este posibilă

Iată de ce construirea de sisteme imunitare puternice în corpul tău reprezintă un pas crucial în abordarea și în prevenirea acneei și a altor afecțiuni legate de streptococi, precum SIBO, despre care vei citi în următorul capitol. Cel mai important loc din care să începi este ficatul. Fiind proactiv și făcând din acest organ intern un mediu ostil streptococilor vei putea face

mai mult pentru a-ți proteja pielea decât dacă te tratezi cu cele mai bune creme cosmetice, cu cele mai bune soluții și loțiuni pentru față, cu cele mai bune pastile și cu cele mai căutate poțiuni contra afecțiunilor dermatologice la un loc. De asemenea, susținerea sistemului limfatic poate fi extrem de importantă. Limfocitele pe care te bazezi pentru a opri streptococii din căile limfatice se hrănesc cu vitamine și minerale din fructe, legume, ierburi și mirodenii. Acest lucru face alimentația un element important în vindecarea acneei. În Partea a IV-a vei găsi exact călăuzirea necesară creșterii imunității, întăririi ficatului și anihilării streptococilor, de care ai nevoie pentru a te vindeca, în sfârșit.

Cap. 24 - Supraaglomerare bacteriană a intestinului subțire (SIBO)

Supraaglomerarea bacteriană a intestinului subțire (SIBO) este unul dintre cele mai la modă diagnostice. Deși vei auzi termenul pretutindeni, întrebări precum „ce bacterii sunt de fapt implicate?”, „de ce această problemă afectează pacienții?” sau „ce se poate face în privința ei?” rămân fără răspuns din partea comunității medicale. Pentru a înțelege cu adevărat problema trebuie să trecem dincolo de etichetări și să examinăm adevărul în privința felului cum funcționează organismul uman.

Sucuri gastrice

Când nivelul acidului gastric devine dezechilibrat, pot apărea diverse tulburări digestive. De pildă, scade nivelul acidului clorhidric, iar acest acid devine mai slab, apoi inefficient. Acidul clorhidric este liantul, elementul de echilibru, liderul, părintele și agentul de legătură al sucurilor gastrice, de aceea, când nivelul sau concentrația lui scade, și eficiența sucurilor gastrice se poate diminua substanțial. De unde provine acidul clorhidric? Nu din ficat, ci din stomac, unde este produs de glande și țesuturi gastrice. Și atunci de ce să-l menționăm într-o carte despre ficat? Deoarece nivelul scăzut de acid clorhidric din stomac reprezintă indiciul unei probleme hepatice. Știința și cercetarea medicală nu au înțeles încă acest adevăr.

Comunitatea medicală deține informații despre lichidul verzui sau galben-cafeniu numit bilă (compus din elemente precum săruri biliare, bilirubină și colesterol) produs de ficat, stocat în vezica biliară și

secretat în tractul digestiv oricând este necesar pentru a favoriza digestia. Dar există multe lucruri pe care savanții nu le-au descoperit. Există mult mai multe componente decât realizează ei, de pildă ciorchinii de minerale, adică particule de minerale care stau înghesuite într-o soluție lipicioasă, ca o peliculă, secretată de ficat prin intermediul uneia dintre cele peste 2.000 de funcții ale sale. Ciorchinii de minerale întăresc bila, astfel încât să aibă abilitatea de a rămâne activă chiar și în cele mai profunde zone ale intestinului subțire.

Unul dintre rolurile bilei - descompunerea și dizolvarea grăsimilor - este crucial: ea împiedică astfel grăsimile să suprasatureze mucoasa intestinală și să râncezească. Când grăsimea râncezește în tractul digestiv - lucru valabil pentru orice sursă de grăsimi radicale: grăsime de porc, untură, unt, cartofi prăjiți, unt de arahide, avocado sau cel mai pur ulei ea poate hrăni patogeni. Și astfel se produc nu doar SIBO, ci și alte afecțiuni gastro-intestinale, precum sindromul colonului iritabil (IBS), boala Crohn, colite, ulcere și proliferarea *H. Pylori*.

Când ficatul este slăbit, lent sau devine afectat de presteatoză ori steatoză, ori e încărcat de otrăvuri de dinainte de naștere și până în prezent, el nu mai poate produce o bilă la fel de puternică sau în cantități suficiente. El cere ajutor folosind o altă funcție chimică miraculoasă pentru a te proteja - în acest caz, trimiterea de compuși chimici prin duetul biliar către duoden, de unde aceștia se îndreaptă spre stomac, ca niște mesageri. Ei dau alarma în stomac, anunțând că pătrund prea multe grăsimi, iar bila își pierde funcțiile și scade ca nivel. Astfel se pune presiune pe glandele stomacale pentru a produce un exces de acid clor- hidric

și alte componente ale sucurilor gastrice, apoi pentru a le dispersa în afara zonei lor de activitate normală, până la intrarea în intestinul subțire. Totul în scopul scăderii procentului de grăsimi din fluxul sangvin, pentru a împiedica ficatul să devină prea toxic și sângele să devină prea îngroșat, ceea ce s-ar traduce în mai puțin oxigen pentru inimă și mai puțină glucoză - esențială pentru creier.

În cele din urmă, proviziile de acid clorhidric vor începe să se epuizeze. Nu putem blama ficatul că solicită ajutor când are mare nevoie, în schimb, trebuie să avem grijă de alimentație. O dietă modernă standard nu este suficientă pentru a susține producția suplimentară de acid clorhidric și de alte componente ale sucurilor gastrice, la nivelul stomacului. De fapt, alimentația ar putea juca înainte de toate un rol esențial în slăbirea ficatului și a bilei și în crearea unui necesar suplimentar de sucuri gastrice. Nici măcar dietele „sănătoase”, la modă, care apar în fiecare săptămână, nu sunt suficiente, deoarece inventatorii acestor planuri de alimentație nu știu cum funcționează producția de bilă și acizi gastrici, astfel încât nu pot pune la punct planuri de alimentație capabile să susțină aceste sarcini esențiale ale organismului. Când cineva nu știe ce alimente să consume pentru a susține producția de acid clorhidric a stomacului și pentru a revigora ficatul, acel protocol va fi mai puțin eficient. Dietele pot fi utile doar când oamenii care le creează sunt cu adevărat familiarizați cu funcțiile hepatice și nu doar pretind acest lucru.

Chiar și mult lăudatele diete cu niveluri ridicate de proteine nu sunt atât de eficiente pe cât am vrea; ele pot agrava de fapt situația, deoarece, cu cât sunt mai multe proteine într-o dietă, cu atât vor fi mai multe grăsimi.

Proteinele sunt aproape la fel de numeroase ca grăsimile, iar gustările și mesele pline de grăsime vor provoca probleme când cineva se confruntă deja cu un nivel scăzut de acid clorhidric. Știința și cercetarea medicală încă nu au descoperit că rolul acidului clorhidric nu se rezumă la descompunerea proteinelor. Ficatul permite stomacului, prin intermediul informațiilor transferate de compușii chimici, să ia parte la descompunerea grăsimilor. Aceasta este diferită de descompunerea proteinelor; este o permisiune acordată acidului clorhidric de către ficat pentru a pregăti grăsimile din stomac să poată fi descompuse mai ușor și dispersate de sărurile și fluidele biliare. Astfel, există mai puține riscuri ca grăsimile rănecizite să se lipească de mucoasa tractului intestinului subțire și să putrezească acolo, iar sângele nu se mai îngroașă astfel din cauza grăsimilor. (Sângele îngroșat devine și mai greu de pompat de inimă.

Este esențial de știut: dacă nu ai grijă de ficat, nu doar că-ți vei neglija sistemul digestiv, ci îți vei neglija și inima).

Modul în care acidul clorhidric pregătește grăsimile pentru următoarea etapă face parte dintr-un proces încă nedescoperit de separare a grăsimilor de proteine în interiorul stomacului. Când proteinele și grăsimile ajung în intestinul subțire, sunt destinate separării, deși asta nu se întâmplă întotdeauna - din cauza a ceea ce mâncăm. Combinațiile de alimente, obiceiurile alimentare și adevăratele bombe alimentare pe care le alegem sau ni se oferă pot fi imposibil de contracarat chiar și pentru un ficat puternic și pentru o producție robustă de acid clorhidric.

Imaginează-ți, așadar, dacă ficatul tău este lent și/sau ai un nivel scăzut de acid clorhidric, câte grăsimi și proteine vor ajunge în intestinul subțire fără a fi separate mai întâi.

De ce este importantă această separare? Deoarece, deși descompunerea grăsimilor și transformarea lor în substanțe utile și cât mai sănătoase pentru organism este de competența ficatului, acesta nu este responsabil și pentru descompunerea proteinelor dense, precum cele provenite din produse animale. Bila nu poate fi la fel de eficientă în descompunerea, digerarea și dispersarea grăsimilor când sunt legate de proteine. Și când prea multe grăsimi, fie ele sănătoase sau nesănătoase, amestecate cu prea multe proteine, fie ele sănătoase sau nesănătoase, pătrund împreună în intestinul subțire, se produce un dezastru. Din simplul motiv că poate începe un ospăț pantagruelic. *Candida* și alte microorganisme vor începe să se lupte pentru hrană.

Chiar dacă ești puternic ca un urs, să nu crezi că acest dezastru nu te poate afecta - mai ales dacă mănânci combinații alimentare abominabile. Un mușchi de vită cu fructe de mare și cartofi prăjiți, totul stropit cu o sticlă de bere, reprezintă o masă suficient de bogată pentru a afecta procesul separării grăsimilor de proteine, la cei mai mulți dintre noi. Nu uita: ficatul tău se îmbată înainte ca tu să te simți măcar amețit. Și când se cherchelește, producția lui de bilă scade considerabil, iar acidul clorhidric se diluează rapid, spălăcit ca o veche fotografie Polaroid din anii 1970. Deși poate te simți treaz și cu capul limpede, dacă ficatul tău s-ar afla la volan și ar fi tras pe dreapta, cu siguranță ar pica testul mersului în linie dreaptă. Este important de știut că ficatul devine intoxicat cu alcool chiar și după un singur pahar cu vin, deci trebuie să știm că, atunci când

mâncăm grăsimi și proteine și bem alcool, separarea grăsimilor de proteine nu va avea loc în stomac. Acestea vor intra în intestinul subțire în mare parte nedigerate și astfel încep probleme precum SIBO.

SIBO este noua candida

În ultimii 30 de ani, *Candida* a declanșat o veritabilă manie în lumea medicală. Balonarea și alte tipuri de disconfort abdominal, problemele digestive, infecțiile fungice, constipația, diareea, scaunele moi, IBS, ciupercă unghiilor, UTI și alte infecții, oboseala, confuzia mentală, urticaria și multe alte afecțiuni au fost puse pe seama ei. Adesea, *Candida* este vinovatul de serviciu.

Nu *Candida* este sursa problemelor. Da, ea este adesea prezentă în corp, deși din motive întemeiate. Această ciupercă benefică acționează doar în beneficiul tău; fără ea, nu ne-am putea dezvolta și nici nu am fi cu adevărat sănătoși. Un rol crucial pe care îl are *Candida* este descompunerea nutrienților, pentru a permite absorbția lor eficientă în organe și în restul corpului, prin intermediul fluxului sanguin. O altă sarcină a sa este devorarea alimentelor inutile și a reziduurilor din corp, precum și curățarea deșeurilor periculoase, care altfel ne-ar dăuna. *Candida* este dirijată să facă acest lucru de o forță pe care știința și cercetarea medicală nu vor reuși să o explice niciodată în istoria omenirii, o forță incontestabilă de sus, care o ghidează să acționeze în favoarea noastră.

Da, *Candida* poate prolifera prea mult dacă mâncăm alimente neproductive și nu avem grijă de noi. Ea poate deveni stânjenitoare și poate părea chiar că ne dăunează. Iar astfel, dintr-o înțelegere greșită a lucrurilor, ea este desemnată „dușman”, fiind

considerată de specialiștii din domeniul medical vinovată pentru tot felul de simptome și boli. Dacă acești oameni ar ști că ea este o ciupercă vitală, chiar eroică!

Candida face parte din departamentul sanitar al corpului nostru. Ai auzit de acea grevă istorică a gunoierilor din New York, când mii de saci de gunoi ajunseseră să umple străzile? Milioane de șobolani se ospătau cu gunoaie, răscolindu-le și amenințând să declanșeze epidemii. A fost o nebunie. Aceasta a durat până când firma de salubritate și syndicatele au ajuns la un acord și gunoierii au revenit la lucru, selectând deșeurile și curățând iarăși străzile. *Candida* este gunoierul în schimbul normal de lucru, eliminând gunoaiele înainte ca șobolanii să pună stăpânire pe oraș. Aceasta înseamnă că șobolanii sunt privați de hrană de către *Candida*. În organismul nostru, *Candida* se hrănește cu deșeurile care, dacă ar fi lăsate pe loc, ar hrăni bacterii, virusuri și forme nocive de micoze și fungi. Abia când acestea și alte microorganisme neproductive scapă de sub controlul *Candidaei* - când se înmulțesc ca șobolanii hrănindu-se cu reziduurile din intestinalele noastre, formate din hrană fără nutrienți, grăsimi râncezite, medicamente și antibiotice - trebuie să ne îngrijorăm. Atunci ele creează condițiile pentru SIBO.

Candida nu s-a aflat niciodată la originea balonării, disconfortului abdominal, constipației, infecțiilor fungice și altor asemenea probleme. Și totuși, deschiderea ulterioară a unui nou capitol de către comunitatea medicală, prin numirea problemei „supraaglomerare bacteriană” și lipirea etichetei de „SIBO”, deși a constituit un progres, nu a oferit un răspuns suficient.

SIBO ar trebui redenumită „supraaglomerare streptococică a intestinului subțire”, deoarece

Streptococcus constituie principalul tip de bacterie care provoacă SIBO și, în multe cazuri, și singura bacterie implicată. Mai mult, diagnosticele generale de infecție streptococică ar trebui să înlocuiască diagnosticele de SIBO - focalizarea nu ar trebui restrânsă la intestinul subțire. Suprapopularea streptococică nu este staționară. Dacă streptococul se află în tractul intestinului subțire, există riscuri ca el să fie și în colon și în zona rectală, dar și în stomac. Probabil ai auzit că în cadrul sistemului digestiv bacteriile se pot dezvolta doar în tractul intestinal, nu și în stomac. Nu este adevărat. Bacteriile se pot dezvolta ani și chiar decenii întregi în stomac, când nivelurile de acid clorhidric nu sunt suficient de ridicate; ele pot crea chiar ulcere gastrice și necrozări ale părții inferioare a esofagului. Streptococii se pot deplasa chiar și mai departe, în sus, ceea ce înseamnă că o persoană diagnosticată cu SIBO ar putea avea o proliferare de streptococi din gură până la rect. Streptococul își poate croi drum și până la pancreas. Și să nu uităm că ar putea exista o adevărată „pungă” de streptococi ascunzându-se în ficatul tău și hrănindu-se cu reziduurile depozitate aici. În particular, vechile antibiotice stocate în ficat conțin produse derivate pe bază de petrol care oferă streptococilor hrană din abundență, încât se pot dezvolta aici.

Iată ce ți-ar spune medicul tău dacă ar ști adevărul: „SIBO este cauzat în primul rând de un ficat pe care nu l-ai susținut cum trebuie”. Când ficatul devine împovărat, producția de bilă scade, deci ficatul trebuie să solicite ajutorul acidului clorhidric pentru a digera grăsimile. Dacă ficatului nu i se oferă șansa de a se revigora, cu alimente care să-l întărească, iar starea lui va continua să se înrăutățească, și dacă nu se consumă alimente adecvate pentru ridicarea nivelului acidului

clorhidric, producția de acid clorhidric a glandelor stomacale se va diminua. Grăsimile și proteinele nedigerate ajung să se îndrepte către intestinul subțire, unde grăsimile râncezesc, constituind o hrană delicioasă pentru patogeni.

Candida reprezintă următoarea linie de apărare, ducând lupta în folosul corpului tău și acționând ca un prădător util și chiar ca un mesager care se hrănește cu orice microorganism care se dezvoltă în intestin. Streptococul este un astfel de microorganism și reprezintă un inamic care s-ar fi putut afla de ani de zile în organism, dacă nu chiar de o viață. În plus, suntem expuși în fiecare zi la noi și noi tulpini de streptococ. *Candida* consideră streptococul un inamic. Dar nu îl va ataca întotdeauna, ci doar dacă acesta este slăbit. Când *Candida* devine mai puternică și se înmulțește datorită devorării de alimente și substanțe toxice din tractul intestinal, în vreme ce streptococul pierde energie și devine înfometat, ea va lovi și va încerca să prindă în capcană și să sufocă streptococul în cotloanele tractului intestinal. De îndată ce streptococul moare, *Candida* va devora celulele bacteriilor moarte. Este un război simbiotic natural, care lucrează de multe ori în favoarea ta și adesea trece neobservat. Tot ce puteam vedea este că efectivele de *Candida* sporesc - dar nici medicii, nici pacienții nu știu de ce apare această creștere sau ce înseamnă simptomele acestui război.

Acidul clorhidric este menit să distrugă orice microorganisme de tipul streptococilor înainte ca acestea să ajungă în tractul intestinal. Dar când acest element al sucurilor gastrice nu este produs la tăria și nivelul necesare, el nu poate ucide streptococii și alte microorganisme din stomac, astfel încât bacteriile se strecoară în intestinul subțire și fac ravagii. Este

totodată posibil ca streptococii să devieze prin intestine în timp ce-și croiesc drum din ficat către piele, pentru a provoca acneea. (Acneea și SIBO se manifestă de obicei împreună, fiindcă streptococii le provoacă pe amândouă). Când producția de bilă și de acid clorhidric scade sub un anumit nivel, nici măcar *Candida* nu ne mai poate salva. Streptococii preiau controlul și se dezvoltă SIBO.

Este corect să înțelegi realitatea în privința felului cum apare SIBO. Neștiind ce este, de fapt, în neregulă, ne lăsăm păcăliți în privința abilităților de luptă ale sistemului imunitar. Cu etichetări generale și diagnostice improvizate, de tipul „supraaglomerare bacteriană”, suntem în oarecare măsură liniștiți. Dar înăuntrul nostru există o înțelepciune superioară, conștientă că nu acesta este adevărul deplin - și care știe și că descoperirea adevărului reprezintă doar jumătate din rezolvarea problemei vindecării. Etichetarea vagă cu „SIBO” nu este suficientă. Ne-ar fi mai bine dacă am obține răspunsuri.

Este esențial să înțelegem că streptococul reprezintă tipul de bacterie care stă la baza SIBO și că nu doar bacteriile, în general, o iau razna în intestinul subțire. Gândește-te astfel: îți duci copilul la un târg de țară unde să petreceți o după-amiază amuzantă de duminică. Acolo există un mic padoc cu ponei și copilul tău poate alege unul pentru o scurtă plimbare. Afli că unul dintre ponei este neîmblânzit, nă râvaș și neastâmpărat încât poate fi periculos de imprevizibil. El se crede încă în sălbăticie și are nevoie de mai multă atenție, afecțiune, dresaj și disciplină înainte de a fi pregătit pentru o plimbare sigură. Ca părinte, n-ai vrea să știi care dintre poneii din padoc este cel nă râvaș? Sau ai putea accepta cu riscul de a-ți pune copilul în șaua

oricăruia dintre ponei, asumându-ți posibilitatea să fie cel sălbatic? Dacă ai ști exact care dintre animale este neîmblânzit - pentru a-ți feri copilul de el - ai putea să schimbi viața ta și pe cea a copilului tău pentru totdeauna. Ai putea să-ți protejezi copilul de răniri și să te cruți pe tine, dar să-l cruți și pe el, de traume emoționale și de o fobie pentru tot restul vieții. Aceasta este importanța cunoașterii faptului că streptococul se face vinovat de declanșarea SIBO. El activează sistemul imunitar, care pornește în căutarea streptococului spre a îmblânzi bacteria nocivă, și îți spune unde trebuie să fii atent pentru a rămâne în siguranță. Streptococul are o istorie îndelungată de generare a problemelor, într-o măsură mult mai mare decât putem bănuî.

O altă problemă legată de etichetarea SIBO este că aceasta devine unul dintre acele diagnostice standard, ca și *Candida*, cu simptome precum oboseală, dureri și confuzie mentală fiind clasificate drept SIBO, deși în realitate nu sunt - cum nu sunt produse nici de *Candida*. Aceste probleme de sănătate sunt frecvent de natură virală. Streptococul este un cofactor viral foarte comun, adică un însoțitor al virusurilor, motiv pentru care oamenii se confruntă atât de des cu SIBO, împreună cu aceste simptome virale. Este important să distingem bacteriile de virusuri, pentru a putea înfrunta toate aceste microorganisme, după cum la fel de important este focalizarea pe streptococ drept cauză a SIBO, în loc să considerăm această problemă ca pur și simplu „bacteriană”.

Dilema antibioticelor

Antibioticele constituie principalul tratament recomandat în caz de SIBO și totodată principala

greșeală în această privință. Aici, povestea implicării streptococului este similară cu povestea implicării streptococului în declanșarea acneei. De multe ori, când streptococul se află în organism, acest lucru e cauzat de folosirea de antibiotice în trecut sau de antibioticele moștenite pe linie familială. La majoritatea oamenilor, streptococul e prezent din copilărie sau poate chiar e moștenit de la un părinte, în momentul conceperii; un nou-născut poate veni pe lume având în organism un streptococ. De asemenea, un copil poate lua streptococul de la creșă, grădiniță sau școală, întrucât acesta este ușor transmisibil în comunitățile de copii - după cum la fel de ușor se poate transmite și de la adult la adult, lată ce trebuie să știm despre streptococ: cu mult timp în urmă, înainte de revoluția antibioticelor, streptococul era o tulpină de bacterie. Streptococul nu este și nu a fost niciodată o superbacterie. El este un microorganism mult mai blând, deoarece în starea lui inițială, cu mii de ani în urmă, nu a acționat împotriva noastră. Chiara avut potențialul de a acționa în favoarea noastră - spre deosebire de superbacterii ca MRSA, care au acționat împotriva noastră încă de la început.

Dar streptococul nu mai are astăzi o singură tulpină. După decenii în care a fost atacat de antibiotice, a găsit o cale de a supraviețui: să se adapteze. Adaptarea nu a însemnat doar să devină mai puternic. A însemnat mutații și răspândirea de diferite tulpini și varietăți, fiecare capabilă să se apere de medicamentele tot mai puternice dezvoltate de știință și cercetare. Pe parcurs, streptococii au fost împărțiți în Grupul A și Grupul B. Lumea medicală identifică astăzi streptococii până la Grupul H, deși așa cum ai citit la acnee, adevărul este că ar trebui introduse noi litere în alfabet pentru a acoperi toate grupurile de streptococi care afectează

populația. Există în cadrul grupurilor cunoscute și tulpini încă neidentificate și nedocumentate.

Chiar dacă un tehnician de laborator înzestrat și talentat ar descoperi că există mai multe tulpini și grupuri de streptococi decât se cunosc, descoperirea sa revoluționară ar trece neobservată. Savanții nu ar fi capabili să găsească fonduri pentru acest domeniu de o importanță medicală fundamentală - deoarece chiar acum fondurile sunt direcționate prea mult în zone greșite, precum legăturile dintre gene și boli.

Ce trebuie să știi este că streptococul este responsabil pentru multe afecțiuni despre care ai citit - SIBO, acneea chistică, infecțiile auriculare și UTI sau BV sunt adesea considerate infecții fungice, la fel ca infecțiile fungice propriu-zise și proliferarea de *Candida*. Aceste afecțiuni continuă să revină la pacienți după ce au fost tratați, deoarece sunt provocate de streptococii care nu au fost eliminați prin planurile de tratament urmate. Apoi există infecții ale sinusurilor sau alte probleme legate de sinusuri, ca alergiile cronice - și chiar dacă există factori suplimentari, ca polenul care irită cavitatea sinusală și determină creșterea histaminelor, nu înseamnă că bacteria nu este deja prezentă, creând inflamația și sensibilitatea încă de la început. Boala inflamatorie pelvină și Orgeletul, oricât ar părea de diferite, sunt provocate de streptococi. Chiar și apendicita cronică are legătură cu streptococii; sute de mii de apendictomii sunt determinate de streptococi care provoacă deteriorarea apendicelui și inflamarea acestuia. Iar pentru constipații și inflamația colonului sau a restului tractului intestinal tot streptococii pot fi de vină. (Vezi capitolul următor pentru mai multe detalii). Amigdalita este provocată de o combinație de streptococi și EBV.

Ca și în cazul acneei, vei descoperi aproape întotdeauna că o persoană cu SIBO a fost tratată, în copilărie sau în adolescență, cu antibiotice. Adesea înainte ca persoana respectivă să poată avea amintiri conștiente, indiferent că e vorba de bronșită, o infecție auriculară sau chiar o gripă sau un banal guturai, există posibilitatea să i se fi administrat antibiotice pe bază de rețetă. Cum nu a existat niciodată un adevărat protocol terapeutic, la un moment dat foarte probabil s-a produs o recidivă, așa încât au fost folosite și mai multe antibiotice. Dacă ai fost tratat cu antibiotice, indiferent de motiv, chiar și pentru o banală răceală sau gripă, streptococii din organism au avut șansa de a deveni mai puternici și mai rezistenți la antibiotice, rămânând în corp până la vârsta adultă.

Nu mă înțelege greșit: și antibioticele au un rol în lumea medicală de azi. Există situații de urgență care fac imperios necesară administrarea de antibiotice, cum ar fi o rană infectată produsă de un cui ruginit sau o UTI hemoragică, însoțită de o infecție renală severă. Obiectivul este întărirea sistemului imunitar și evitarea pe cât se poate a situațiilor de urgență, încât să nu fie necesară administrarea de antibiotice. Știu ce dileme poate genera acest fapt. Când sistemul imunitar este slăbit și nu avem grijă de noi așa cum ar trebui, fie din cauza lipsei de resurse, fie din cauza lipsei de educație, putem cădea victime lipsei de cunoștințe a comunității medicale în privința streptococilor, îmbolnăvind-ne de UTI sau de infecții sinusale care nu pot fi ținute sub control decât prin utilizarea continuă a unor tipuri diferite de antibiotice. În cele din urmă, putem ajunge la camera de gardă sau la UPU din cauza unei afecțiuni acute care necesită și mai multe antibiotice. Nu este vina ta dacă ți se întâmplă așa ceva fiindcă, pe parcurs,

nimeni nu a înțeles că factorul care a generat toate problemele tale fundamentale a fost un streptococ rezistent la antibiotice.

Nu este vina ta nici că ai SIBO. Și aici se poate declanșa un cerc vicios pe care dorim să-l evităm dacă este posibil. Dacă comunitatea medicală ar ști că streptococul este poneiul năvălaș și imprevizibil din padoc, declanșând atâtea probleme medicale diferite, ea s-ar gândi la alte soluții de tratare a SIBO care să nu perpetueze afecțiunea. Nu este un secret medical faptul că streptococul poate deveni rezistent la antibiotice; cercetătorii și medicii știu asta. Dar dacă ar înțelege că streptococul este factorul declanșator al SIBO, n-ar mai vrea să toarne gaz pe foc prescriind atâtea antibiotice.

Așadar, streptococul nu este o superbacterie, deoarece, spre deosebire de MRSA și *C. difficile*, nocive încă de la început, streptococul are un trecut docil și doar atacul antibioticelor l-a transformat într-un microorganism sinistru. Antibioticele suprimă multe dintre stările de urgență; nu-i de mirare că le folosim în momentele de necesitate. Aflarea răspunsurilor reale, pentru a putea merge mai departe și a te vindeca, prevenind apariția multora dintre aceste stări de urgență, este vitală. Cheia este să conștientizăm că trebuie să urmărim streptococii din organism și să căutăm vindecarea SIBO și a oricărei alte afecțiuni cauzate de aceștia. Iar oriunde este o cheie, există și o ușă care se va deschide - o ușă a oportunității de vindecare.

Mistere ale digestiei

Medicii urmăresc să depisteze prezența streptococilor în organism ca măsură de siguranță când

o femeie este însărcinată sau planifică să rămână însărcinată. Deși testele pentru depistarea streptococilor vaginali nu sunt în mod garantat suficient de sensibile și de precise pentru a ne oferi răspunsuri, reprezintă totuși un progres faptul că medicii sunt instruiți să caute să identifice aceste bacterii greu de înțeles în anumite situații. Iar streptococii de la nivelul gâtului sunt mai greu de depistat decât ți-ai putea închipui. Ai putea avea o infecție streptococică într-o etapă târzie, în care streptococul s-a cuibărit prea adânc în mucoasa gâtului și/sau amigdalelor pentru a fi detectat prin exsudate faringiene sau alte analize de laborator specifice. Iar în cazul SIBO este practic imposibil să identifice streptococul ca bacterie individuală. Intestinul subțire este situat prea departe încât o simplă analiză de laborator să poată duce la un diagnostic cert. Situația va rămâne neschimbată până când cercetătorii vor putea obține fonduri suficiente pentru a dezvolta noi modalități de testare a supraaglomerării bacteriene în intestinul subțire.

Știința și cercetarea medicală nu înțeleg imaginea de ansamblu referitor la ce se întâmplă cu hrana când intră în stomac. Pentru ele, este un mister. Experții știu, teoretic, despre enzime. Știu că au loc digestia și asimilarea nutrienților. Știu că acidul clorhidric descompune proteinele. Aceste descoperiri rămân brute, ca petrolul extras din pământ care trebuie rafinat înainte de utilizare. Așadar, multe alte descoperiri rămân dincolo de suprafață, așteptând să fie extrase. Unul dintre motivele pentru care lumea medicală nu știe mai multe despre adevăratele miracole ale digestiei este că Dumnezeu joacă un rol în procesul de digestie. Știința și cercetarea medicală nu agreează răspunsul că divinitatea ar avea vreun amestec. Dacă ele vor rămâne

cu această mentalitate, probabil că nu vor descoperi niciodată ce se întâmplă cu digestia.

Dacă vrei să-ți iei rămas-bun de la SIBO este important să știi ceva mai multe despre sucurile gastrice. Știința și cercetarea medicală nu sunt conștiente că acidul clorhidric nu este o entitate singulară; de fapt este un amestec complex de șapte acizi diferiți. Asta înseamnă că, și dacă ți se face o analiză a acidului clorhidric, iar medicul îți spune că este concentrat, ai putea avea alte elemente ale amestecului de acizi care sunt compromise și împiedică fluidul digestiv să acționeze corespunzător. Dacă anumite părți din amestecul de șapte acizi sunt slăbite și ingerezi orice formă de microorganisme, ca bacterii sau paraziți care pătrund în stomac, acidul din stomac ar putea să nu mai fie îndeajuns de puternic pentru a le ucide. Singurul tip de acid clorhidric testat și înregistrat cu valori corespunzătoare nu înseamnă că întreaga compoziție a acidului gastric are niveluri adecvate. Trei din șapte componente ar putea fi slabe, de nivel scăzut sau parțial diluate și totuși analizele încă ar putea indica un nivel ridicat de acid clorhidric. Există numeroase cazuri de ulcere gastrice cauzate de bacterii care se dezvoltă rapid în stomac fiindcă o mare parte din amestecul de șapte acizi este inferior, ceea ce se traduce într-un nivel scăzut al acidului clorhidric, deși analizele vor arăta că nivelul acidului clorhidric este perfect. Deși aceste lucruri pot părea complexe, ele constituie doar o mică parte din gama aproape infinită de informații nedescoperite privitoare la ce se întâmplă când hrana pătrunde în stomac. Ce trebuie să reții este că nu te poți baza pe analizele de acid clorhidric, dacă vrei să ai o viziune clară asupra situației intestinului tău. Deoarece știința și cercetarea medicală nu conștientizează

existența amestecului de șapte acizi, nu există analize care să măsoare sau să cuantifice ceilalți șase acizi din amestec, necunoscuți specialiștilor, și nici analize capabile să determine dacă sucurile gastrice ale unei anumite persoane sunt cu adevărat adecvate.

Revenirea la echilibru

Unul dintre motivele pentru care am adus sucul de țelină în atenția lumii, cu ani în urmă, este că acesta s-a dovedit benefic și revigorant pentru intestine. Particule-cofactor microscopice de săruri minerale nedescoperite din el restabilesc acizii lipsă în amestecul de șapte acizi și totodată distrug bacteriile neproductive. Acest fapt oferă sucului de țelină o dublă putere: (1) ca factor revigorant ca sucurile gastrice să poată ucide din nou invadatorii și (2) ca antibiotic (și antiviral) natural față de care bacteriile nocive, precum streptococii, nu pot deveni rezistente sau imune. După ce ies din stomac, sărurile minerale din sucul de țelină coboară în intestinul subțire, eliminând supraaglomerarea bacteriană și implicit streptococii prezenți acolo, motiv pentru care sucul de țelină va fi cel mai bun prieten al tău dacă ai SIBO. De fapt, țelina este o armă precisă împotriva streptococilor. Puterea sărurilor minerale din sucul de țelină nu se rezumă la distrugerea bacteriilor din intestinul subțire. Aceste săruri continuă să se deplaseze către colon, unde continuă să lupte împotriva supraaglomerării cu bacterii. În plus, ele sunt absorbite în pereții tractului intestinal și de aici pătrund în fluxul sangvin, acționând ca un antiseptic față de streptococii întâlniți în drumul spre vena portă hepatică și în ficat.

În loc să descopere și să urmărească remarcabilele puteri vindecătoare ascunse în țelină, știința și

cercetarea medicală se concentrează asupra altor teorii, precum cea care pune bolile pe seama genelor. Nu uita: cercetarea științifică se focalizează pe acele direcții către care o dirijează anumite interese personale, deci țelina rămâne un teritoriu necercetat. Profesioniștii din domeniul medicinei consideră sucul de țelină doar o sursă de sare și nu au habar de structurile complexe de sodiu benefic pe care le conține.

Sucul de țelină întărește sistemul imunitar al întregului organism. Și sistemul imunitar individual al ficatului tău se bazează pe tipurile de săruri minerale nedescoperite din țelină; el le folosește mai precis pentru a-și întări limfocitele (un tip de globule albe din sânge), permițând ficatului să lupte mai eficient în favoarea noastră și să aibă șanse mai mari de a ne scăpa de streptococi și de alte bacterii SIBO asociate cu aceștia. Globulele albe din sânge absorb sărurile minerale prin structura lor celulară ca pe un nectar, apoi le folosesc ca mecanisme ofensive, nu doar defensive. Știi cum pe vremuri pe răni se presăra sare pentru a le dezinfecta? Acest tratament local își avea rolul lui. Pe plan intern, sarea de masă nu este însă elementul corect pentru dezinfectare; în schimb, sărurile minerale din țelină sunt. Limfocitele din ficat folosesc sărurile minerale din țelină pentru a crea o armă chimică în stare să atace bacteriile neproductive, precum streptococul. Adesea mă vei auzi spunând că știința și cercetarea medicală vor avea nevoie de decenii pentru a descoperi anumite adevăruri. În cazul de față, va fi nevoie de sute de ani.

Întotdeauna susțin că descoperirea cauzelor reale ale suferinței reprezintă o parte uriașă din vindecare fiindcă sistemul imunitar primește informații de la gândurile tale și de la sufletul tău. Îmi dau seama că unii ar prefera să-și pună o bucată de leucoplast peste o

rană, fără să-i dea prea multă atenție și să ia o pastilă când nu se simt bine, și gata. Dar când vei ști ce se întâmplă de fapt când organismul tău luptă cu boala, sistemul tău imunitar se va întări. Pe plan intern se formează o puternică încredere, când înțelegi că bacteria pe care trebuie să o distrugi este un streptococ. Altfel spus, dacă suferi de oricare dintre afecțiunile pe care le-am analizat, vei începe să te simți mai bine din simplul motiv că ai identificat patogenul vinovat.

Sistemul imunitar se poate înarma mai bine când cunoști adevărul despre factorii care produc o anumită boală, iar apoi globulele albe din sânge se vor fortifica și mai mult când le acorzi resursele necesare, cum ar fi sucul de țelină. Când devii conștient de necesitățile tale, această conștientizare poate chiar spori calitatea compușilor chimici formați de sistemul imunitar din prețioasele săruri minerale din țelină, îmbunătățind în același timp și toate celelalte instrumente terapeutice despre care vei citi în Partea a IV-a.

Cap. 25 - Balonare, constipație și sindrom de colon iritabil (IBS)

Sănătatea intestinului începe cu unul dintre rolurile principale ale ficatului: producția de bilă. Stă în responsabilitatea bilei, precum și a acidului clorhidric compus din amestecul de șapte acizi diferiți din sucurile gastrice ale stomacului, să acapareze hrana pentru a te ajuta să o digeri. Dacă primesc sprijinul ideal, fluidele colaborează cu deplină forță și în perfectă armonie.

Când însă ficatul slăbește sau devine lent într-un anumit fel, de pildă când este invadat de patogeni precum EBV și otrăvuri precum metalele grele, ori se dezvoltă steatoza, el va produce o bilă de calitate inferioară și într-o cantitate mai mică. Acesta nu este un moment prea bun pentru ficatul tău. Pentru lobulii hepatici, controlul calității este esențial. Așadar, dacă ficatul secretă o bilă inferioară calitativ și cantitativ este un semn de împovărare. Chiar și când este compromis, el folosește fiecare rezervă pe care o are pentru a produce cea mai puternică bilă cu putință. Dar are încă peste 2.000 de funcții chimice de îndeplinit și unele dintre ele, de pildă sprijinirea sistemului imunitar, sunt mai importante decât secreția bilei. Niveluri mai reduse de bilă mai slabă fac descompunerea mâncării o problemă.

Există totodată și factorul adrenalinei. Dacă o persoană se află sub un stres uriaș, acest lucru poate duce la scăderea secreției de bilă. În condițiile unei producții masive permanente de adrenalină, hormonul stresului poate satura ficatul într-un ritm pe care acesta nu-l mai poate neutraliza, afectând funcția de secreție a

bilei, dat fiind că ficatul trebuie să absoarbă și să depoziteze adrenalina pentru a proteja alte părți ale corpului. Când acest lucru se întâmplă repetat, ficatul poate deveni suprasaturat cu adrenalină, ca un om a cărui piele se încrețește după ce a înotat prea mult în ocean.

Nivelul de acid clorhidric scade când ficatul cere preventiv ajutor, pe fondul scăderii producției de bilă. Adrenalina în exces diminuează și ea producția de acid clorhidric. Agresiunile emoționale, abuzurile mentale, certurile nesfârșite cu partenerul, insatisfacțiile de la serviciu și termenele-limită care pun o imensă presiune pot provoca explozii continue de adrenalină, care interferează cu sucurile gastrice din stomac. Adrenalina este ca o cheie reglabilă aruncată în fragilul ceas elvețian al bunicului. Este ca un vecin care-ți aruncă o sticlă de bere în oala cu supă care fierbe pe plită, preparată după rețeta îmbunătățită a bunicii tale.

Cu o producție redusă de bilă, un conținut redus de săruri biliare, o secreție redusă de acid clorhidric și niveluri reduse de săruri minerale prețioase din amestecul de șapte acizi gastrici, alimentele care coboară pe tractul digestiv nu mai sunt amestecate, modificate și procesate suficient pentru o digestie completă. Este ca un sufleu care s-a dezumflat fiindcă a fost scos prea devreme din cuptor. Intestinul subțire nu este capabil să absoarbă nutrienții așa cum ar trebui: deși există enzime care ajută digestia în intestinul subțire, ele nu sunt făcute să îndeplinească întreaga activitate; funcționarea lor este stânjenită când mâncarea nu este descompusă suficient. În cele din urmă, digestia din intestine, per ansamblu, se diminuează.

Care este cauza balonării?

În parte, balonarea este cauzată de incapacitatea intestinelor de a face față alimentelor insuficient digerate. O altă cauză este aceea că, atunci când ficatul este nefericit și stagnant până în punctul diminuării producției de bilă, înseamnă că este și supraîncărcat cu materiale toxice care ajung în bilă, și astfel ajung iar în tractul intestinal sau sunt excretate din partea inferioară a ficatului, scurgându-se și saturând vasele limfatice din jurul colonului și fiind absorbite în colon prin pereții intestinali. Materia reziduală generată de bacterii și virusuri, precum vechile învelișuri virale și mîzga lipicioasă, ca o gelatină, produsă de toxinele combinate cu patogeni, se numără printre substanțele care se pot prelinge în intestin. La fel și reziduurile oxidative ale metalelor grele. Acestea acoperă mucoasa intestinului subțire și a colonului, accentuând balonarea, întrucât împiedică acțiunea bacteriilor bune prezente aici și hrănesc bacteriile nocive și alte microorganisme neproductive. În final, se poate ajunge în punctul în care dezvoltarea exagerată a streptococilor determină apariția SIBO, streptococii înmulțindu-se în cavități din tractul intestinal și provocând gaze care umflă mucoasa intestinală și contribuie la balonare. O persoană poate trăi cu aceste simptome cu mult timp înainte ca SIBO să fie diagnosticată, dacă va fi vreodată, și în orice caz cauza nu va fi pusă pe seama streptococilor.

Din cauza producției scăzute de bilă și acid clorhidric, resturile alimentare nedigerate, compuse în special din grăsimi și proteine, intră în scenă și hrănesc patogenii, acoperind mucoasa tractului intestinal și declanșând un dezastru. Se dezvoltă o afecțiune pe care

eu o numesc *permeabilitate la amoniac* - și pe care comunitatea medicală o confundă cu sindromul intestinului permeabil -, hrana descompunându-se în tractul intestinal și producând amoniac, un gaz care provoacă o umflare și mai mare a acestuia (producând balonare, crampe, disconfort și distensie), dar totodată împinge în sus, spre stomac, intestinele, diminuând producția de acid clorhidric și chiar rezervele din glandele stomacale și țesuturile componentelor ce produc acid clorhidric.

În acest mediu pot prolifera bacterii ca *H. Pylori*, provocând ulcere și chiar leziuni, alături de alte bacterii, ca *E. coli*, *C. difficile* și *Staphylococcus*. Și *Candida* se poate dezvolta - deși ea doar încearcă să te ajute hrănindu-se cu proteinele, grăsimile și alte particule alimentare nedigerate, pentru a le descompune mai rapid, încât să nu putrezească și să hrănească și mai mult patogenii. Ea se activează puternic nu fiindcă ar vrea să-ți dăuneze, ci pentru a împiedica invadatori ca streptococul, *E. coli*, stafilococul și fungii periculoși să devină mai puternici. Concomitent, se poate declanșa o gastrită cronică, diagnosticată sau nu, iar gazele pot staționa, de asemenea, în intestinul subțire sau în colon, și, deși nu le simțim ca niște gaze, fiindcă abia se deplasează, ele accentuează senzația de balonare.

Cauze ale constipației

O cauză comună a constipației este îngustarea sau extinderea în zone diferite a tractului intestinal din cauza inflamațiilor provocate de patogeni care se hrănesc cu combustibilul lor preferat. Când se simt ușor constipați, mulți oameni își freacă abdomenul și simt că există un blocaj, ca o masă sau umflături. Când

constipația e severă, s-ar putea ca ei să nu mai simtă blocajul, deoarece s-a extins la nivelul întregului colon.

Printre combustibilii patogenilor se numără produse ca făină de gluten, ouă și produse lactate, dar și alte alimente pe care le-am ingerat și nu au fost descompuse suficient înainte de a ajunge în intestine. Aceste prime alimente - glutenul, ouăle și lactatele - sunt considerate uneori inerent alergene, deși adevărul este că ele creează inflamația și alte reacții deoarece hrănesc patogenii, iar activitatea acestora și reziduurile produse dau simptomele respective.

Când apare inflamația tractului intestinal, activitatea peristaltică se diminuează și se instalează constipația. Uneori, este doar temporară, dar alteori este cronică, în funcție de cât de slăbit a devenit peristaltismul și în ce măsură patogenii s-au dezvoltat, inflamând intestinele. Un ficat lent, care produce mai puțină bilă și devine steatozic și supraîncărcat, poate elibera de asemenea învelișuri virale, pelicule gelatinoase, neurotoxine, dermatoxine, alte tipuri de mîzgă virală și bacteriană, deșeuri de metale grele toxice și depozite vechi de grăsime rancedă, în special prin venele hepatice și prin bilă. De aici, ele își croiesc drum către tractul intestinal, contribuind la ficatul lent și la constipație.

Și partea sistemului limfatic care înconjoară intestinele se poate supraîncărca, determinând acumularea de lichid limfatic ce creează presiune asupra intestinelor. Această presiune este suficientă pentru a încetini mișcările peristaltice și a crea zone mai înguste ce îngreunează trecerea hranei, producând balonări ușoare, întărirea și bombarea în exterior a abdomenului.

Patogenii, alături de reziduurile lor toxice, de mîzga produsă de ei, ca și de metale grele, pot ajunge în ileon

împreună cu mâncarea care nu a fost digerată și descompusă corespunzător, determinând inflamarea părții finale a intestinului subțire și contribuind la constipație. Adevărul este că aceasta este zona din intestin care se inflamează cel mai ușor; tot aici țesutul se poate necroza.

La un bărbat, constipația poate genera senzații similare celor ale unei boli a prostatei, cu urinări frecvente și presiune asupra vezicii urinare. Sau pot apărea simptome suplimentare, pe lângă balonare și constipație. În cazul unei femei, diagnosticarea constituie o provocare și mai mare. Un motiv ar fi că, în jurul ovulației și al menstruației, constipația poate deveni mai intensă și mai deranjantă. Femeile cu sindromul ovarului polichistic (PCOS), cu chisturi sau fibroze pot avea mari dificultăți din pricina constipației, apărute când un uter ori un ovar chistic sau inflammat presează pe tractul intestinal, îngustând trecerea alimentelor. De asemenea, poate exista un colon inflammat presând pe ovare și uter și provocând disconfort, dureri, crampe și constipație. Un colon inflammat poate presa și pe vezica urinară, inducând senzația imperioasă de urinare din cauza constricției nervilor care face vezica femeilor mai sensibilă decât a bărbaților. Când o femeie are endometrioză, diagnosticată sau nu, simptomele legate de intestine, stomac și vezica urinară pot provoca un disconfort și mai accentuat.

Dacă o persoană are apendicele scos, pe partea inferioară dreaptă a colonului se poate forma o cicatrice sau o aderență, îngreunând și mai mult trecerea hranei prin valva ileocecală și provocând un tip particular de constipație.

Iar când colonul este inflammat, poate declanșa crampe în jurul diferitelor curbe pe care le face în organism. Partea superioară a colonului descendent, din stânga abdomenului, e un punct comun unde se simt asemenea crampe. La fel și partea inferioară a colonului descendent, tot în stânga abdomenului. Crampe pot apărea și în partea superioară a colonului ascendent, când există o inflamație. Deși aceste puncte pot contribui la constipație, dureri și disconfort, nu ele reprezintă adevăratele blocaje sau obstrucții.

Adevărul despre sindromul colonului iritabil

Când cineva mănâncă o mulțime de alimente nesănătoase, de exemplu cele bogate în proteine, lactate, ouă, produse cu gluten - și, în cazul oamenilor mai sensibili, orice tip de cereale -, problemele despre care tocmai ai citit se pot intensifica, ducând la sindromul de colon iritabil (IBS). În știința și în cercetarea medicală este o etichetă pentru intestinele care nu mai funcționează corespunzător, cu cauză necunoscută.

(Boala celiacă este un alt caz de inflamație intestinală misterioasă, unele surse medicale funcționale considerând-o, incorect, autoimună, adică provocată de corpul care se atacă singur. Adevărul este că boala celiacă reprezintă o inflamație cauzată de aceleași microorganisme ca în cazul altor boli prezentate în capitolul de față: patogenii. În special glutenul reprezintă o problemă pentru cei cu boală celiacă, deoarece el hrănește virusurile și bacteriile, încât pot prospera, agravând simptomele).

IBS se produce când colonul este acoperit cu produse reziduale patogene, niveluri ridicate de streptococi, *E. coli*, alte varietăți de patogeni, hrană în

putrefacție digerată necorespunzător din cauza nivelului redus de bilă și acid clorhidric, și amoniac. La toate acestea contribuie alimentele neproductive, care stimulează afecțiunea - de exemplu, proteinele și grăsimile dense pe care bila și acidul clorhidric nu le mai pot descompune pătrund în intestine și hrănesc rapid patogenii, apoi ajung în colon, ultima „groapă de gunoi” pentru aceste reziduuri. Rezultă inflamații! care declanșează dureri, constipație și/sau diaree, și pot apărea hemoroizi, polipi și fisuri din cauza presiunii, după cum iritația poate provoca mâncărimi în zona rectală.

Vindecarea intestinelor

Simptomele și afecțiunile prezentate în acest capitol nu sunt doar inconfortabile; când sunt afectate, intestinele nu pot absorbi, descompune și livra nutrienții la deplina lor capacitate. Aceasta înseamnă că ficatul nu beneficiază de toată susținerea de care are nevoie, ceea ce contribuie la suferința generală a bolnavului. În același timp, dacă un om are un tip de afecțiune intestinală, vindecarea necesită mai mult timp dacă ficatul și-a pierdut capacitatea de a absorbi, modifica și livra nutrienți în organism. Intestinul și ficatul, menite să se sprijine reciproc, ajung să plătească fiecare prețul pentru vulnerabilitatea celuilalt.

Dar calea spre vindecare nu reprezintă un cerc vicios sau o enigmă, ca a oului și găinii. Răspunsul este clar: ajutorarea intestinului începe odată cu susținerea ficatului. Ficatul este esențial pentru vindecarea oricărui tip de problemă intestinală și, dacă îi oferi ajutor folosind instrumentele pe care le vei găsi în această carte, vei reuși să nu mai ai probleme digestive.

Cap. 26 - Confuzie mentală

Când auzi despre cineva că se confruntă cu confuzie mentală, nu ți se pare ceva prea serios dacă nu te-ai confruntat tu însuși cu așa ceva. Este ușor să spui: „încetează să mai gândești negativ!” sau „Ești obosit? Bea o cafea și-ți trece”.

Dar cei care au confuzie mentală știu că nu este atât de simplu de învins pe cât s-ar părea. Adevărata confuzie mentală - nu doar mahmureala după o noapte în oraș, care te face să mai bei o cafea tare pentru a reuși să treci peste ziua respectivă - poate perturba serios viața cuiva. Ea te poate afecta până în punctul în care îți diminuează vitalitatea și te împiedică să realizezi ce ți-ai propus. Am văzut tineri împiedicați de confuzia mentală să-și ia examenele - și nu doar la facultate; am văzut adolescenți care au renunțat să-și mai termine studiile liceale din cauza ei. Am văzut mame care, tot pe fondul confuziei mentale, n-au mai fost în stare să-și ducă bebelușii în parc. Am văzut oameni care și-au pierdut locul de muncă și și-au periclitat cariera din pricina confuziei mentale - demisionând sau fiind dați afară de la slujbă. Așadar, când vorbim despre confuzie mentală, trebuie să știm că afectează serios viața multor oameni.

În miezul problemei

Când confuzia mentală nu este pusă pe seama tiroidei, adesea este încadrată în categoria bolilor intestinale, iar profesioniștii și articolele de specialitate susțin că de vină ar fi *Candida*, ciupercile de drojdie și

mușcăi, precum și alți fungi din tractul intestinal. Simptomele - o minte încetățată, confuzie și o lipsă de concentrare care îi răpesc vitalitatea unei persoane și abilitatea de a funcționa normal - sunt considerate de natură digestivă.

Adevărul este că oamenii pot avea un intestin subțire și un colon poluate și mai îmbățsite, pline de bacterii, drojdii, cantități enorme de *Candida*, ciuperci de mușcăi și alți fungi - dar să nu experimenteze confuzia mentală. Este adevărat că acești oameni ar putea folosi toaletele publice, eliberând mucus din produsele derivate bacteriene eliminate din colon și lăsând în urmă două tipuri de streptococ pe scaunul de toaletă, dar chiar și așa persoana care folosește toaleta după ei și ia acei streptococi tot nu va manifesta confuzie mentală după aceea. Dacă ar avea totuși confuzie mentală, ar fi o formă atât de ușoară încât nici nu le-ar trece prin gând să o numească astfel. Apoi, sunt persoane care au un istoric de ciuperci de drojdie și mușcăi și alți fungi în tractul intestinal, și nu se plâng de confuzie mentală. După cum altcineva poate avea tractul intestinal curat ca-n palmă, fără probleme intestinale, dar se confruntă cu confuzie mentală. Toate acestea se întâmplă deoarece confuzia mentală nu este cauzată de intestine. E doar o convingere la modă, dar greșită, și o ipoteză eronată că ar fi ceva legat de intestine, dar o asemenea ipoteză trimite mii de oameni într-o goană nebună după răspunsuri.

Dorim să ne menținem intestinele curate, iar supraaglomerarea cu fungi și bacterii a intestinelor nu ne ajută nicidecum sănătatea. O proliferare a streptococilor în tractul intestinal contribuie la instalarea constipației, a gastritei, a altor inflamații, la necrozarea țesutului intestinal, la diverticulită,

diverticuloză, colită, IBS, diaree, îngustare sau lărgire a intestinului, distensie a intestinului superior, arsuri stomacale, dureri ascuțite și înțepături abdominale, crampe și balonare. Dar ce putem spune despre oamenii care au aceste tipuri de disconfort digestiv, dar nu și confuzie mentală? Nu putem ambala acest subiect într-un pachet elegant, lăsând ficatul afară și să spunem: „O, sigur, confuzia mentală este legată doar de problemele intestinului” și să închidem discuția. Cei câțiva care afirmă: „Nu scot ficatul din discuție. Consider că și ficatul face parte din sistemul digestiv” tot nu cunosc adevăratul motiv al confuziei mentale - de aceea este timpul să îl afli.

Adevăratele cauze ale confuziei mentale

În principal, confuzia mentală este provocată de ficat și, într-o măsură mai mică, de creier. Ficatul găzduiește anumite substanțe nocive - de exemplu patogenul EBV. Foarte mulți oameni poartă în ficat o încărcătură de virusuri EBV fără să știe. Dacă ficatul este plin și cu alte substanțe nocive, acestea vor oferi hrană virusului. O astfel de hrană este adrenalina, despre care știi că ficatul o absoarbe ca un burete pentru a împiedica acest hormon al stresului să-ți doboare sistemul nervos central când ești într-o reacție de tipul „luptă sau fugi” (chiar și în forme ușoare, ca șofatul într-un trafic aglomerat). Această adrenalină generată de frică este sursa primară de hrană pentru EBV. Metalele grele toxice și pesticidele sunt alte alimente preferate ale virusului. Însuși motivul pentru care virusuri precum EBV se adăpostesc în ficat este că aici găsesc hrană din abundență. Când EBV le consumă, eliberează diferite forme de materiereziduală, dintre care una o constituie

neurotoxinele. Pe măsură ce ficatul se umple cu aceste neurotoxine, atinge capacitatea maximă, moment din care neurotoxinele vor evada în fluxul sangvin, întrucât sângele curge prin ficat. Neurotoxinele au o abilitate unică de navigare și de infiltrare, aproape ca un fumigant, care le permite să se deplaseze cu ușurință în diferite zone ale corpului - ceea ce le permite să traverseze bariera sânge/creier. În creier, ele se pot grupa, interferând cu neurotransmițătorii cu circuite scurte. Neurotoxinele din sânge și din lichidul cerebrospinal constituie un factor important în declanșarea confuziei mentale.

Comunitatea medicală nu este conștientă că substanțele chimice cu rol de neurotransmițători ar trebui să fie curate și pure pentru a funcționa adecvat. Neurotoxinele le poluează. Conținând niveluri infinitezimale, homeopatice, de mercur și de alte metale și toxine, neurotoxinele sunt poluate; când pătrund în substanțele chimice cu rol de neurotransmițători, le poluează și pe acestea. Când un impuls electric străbate un neuron folosind o substanță chimică impură pe post de neurotransmițător, el nu se declanșează normal; impulsul este întrerupt, diminuat sau se desfășoară cu o putere redusă, lată cum substanțele chimice cu rol de neurotransmițători, poluate de neurotoxine, ajung să favorizeze declanșarea confuziei mentale. Vor mai trebui cel puțin 50 de ani până când știința să descopere acest lucru.

Neurotoxinele produse de EBV nu sunt însă singura cauză a confuziei mentale. Cineva ar putea avea probleme cu glandele suprarenale din cauza unor perioade prelungite de stres excesiv, și această disfuncție a glandelor suprarenale ar putea genera erupții sporadice de adrenalină, pe care ficatul le

absoarbe, devenind și mai lent, fapt ce provoacă o scădere a energiei organismului, permițând apariția unei ușoare confuzii mentale. Adrenalina poate ajunge și în creier, exercitând, când străbate acest organ, un efect extrem de coroziv asupra activității neurotransmițătorilor prin diminuarea rapidă a substanțelor chimice cu rol de neurotransmițători și a electroliților. Cu timpul, capacitatea noastră de a crea noi substanțe chimice cu rol de neurotransmițători se poate diminua și din cauza alimentației nesănătoase și a stării ficatului.

Și lista continuă. Poți să dezvolti confuzie mentală din cauza unor metale grele toxice, precum mercur și aluminiu, care oxidează și creează reziduuri metalice capabile să satureze țesuturile cerebrale, să scurtcircuiteze impulsurile electrice și să împiedice activitatea neurotransmițătorilor. Acest tip de confuzie mentală este puțin diferit de celelalte. Apare și dispare, dând momente de gândire limpede, urmate de confuzie, deși nu este vorba despre starea ușoară de confuzie, obișnuită, pe care am putea-o numi crampă cerebrală.

Confuzia mentală se poate dezvolta și când ficatul a devenit toxic din cauza altor tipuri de substanțe nocive, cum ar fi solvenți, medicamente pe bază de rețetă și substanțe chimice toxice. Oamenii cu această formă de confuzie mentală non-virală se pot confrunta cu mai puțină extenuare și obosesc mai greu decât atunci când este implicat un virus.

Un ficat încărcat cu virusuri, neurotoxine EBV, erupții de adrenalină, metale grele toxice și alte substanțe nocive - iată cauza confuziei mentale, în cazul fiecărui om, confuzia cerebrală este diferită și merită să îi cunoaștem cauzele reale și să le identificăm individual.

Cu siguranță însă, în nici unul dintre cazuri confuzia mentală nu are legătură cu intestinele.

Clarificare a confuziei

Când o persoană cu confuzie mentală consultă un medic, nu ar trebui să cadă pradă convingerii că problema are legătură cu intestinele. Greșeala e ușor de făcut: să spunem că un medic îi spune pacientului că, de fapt, confuzia mentală de care se plânge este cauzată de intestine. Care este următorul pas? Schimbarea alimentației. Ca urmare, pacientul va observa unele îmbunătățiri și tuturor li se va părea că ipoteza intestinală este corectă. Aici intervine confuzia.

Ce se întâmplă de fapt este că, atunci când ne schimbăm alimentația, renunțând la junk-food, fast-food și alimente procesate, stimulăm, fie și involuntar, activitatea ficatului, permițându-i să detoxifice mai eficient și oferind glandelor suprarenale mai multă susținere decât de obicei. Deși este foarte probabil că măsura va duce și la purificarea intestinelor, ea nu va elimina confuzia mentală. Caz concret: există oameni cu încărcături virale foarte ridicate și cu ficat lent, congestionat de neurotoxine, care-și schimbă dieta, conform recomandărilor medicale, dar suferă în continuare de confuzie mentală. Motivul este că aceste diete nu vizează eliminarea problemei virale, întărirea ficatului, eliminarea neurotoxinelor, fortificarea glandelor suprarenale și reconstruirea substanțelor chimice cu rol de neurotransmițători.

În final, aceste diete pot sau nu pot da rezultate în privința atenuării confuziei mentale. Ceea ce ajută cu adevărat în cazul acestei afecțiuni este cunoașterea adevăratelor ei cauze, pentru a aborda direct problemele

cauzate de încărcăturile virale, saturarea ficatului, metalele grele toxice și alte substanțe nocive, precum și de supraîncărcarea glandelor suprarenale.

Risipire a confuziei

Confuzia mentală face parte astăzi din lumea noastră. Ea afectează o mulțime de oameni, atât pe cei care o trăiesc direct, cât și pe cei din jur. Este momentul ca toți să afle cine este adevăratul vinovat de confuzia mentală.

În acest domeniu se fac enorm de multe greșeli; foarte mulți oameni sunt blamați din cauza confuziei mentale și numiți leneși, iresponsabili, lipsiți de inspirație sau de pasiune. Oamenii sunt considerați nătângi sau chiar idioți din cauza acestei probleme, iar copiii sunt neînțeleși și diagnosticați greșit. Când adolescenții și tinerii nu pot găsi cuvintele potrivite prin care să se exprime, iar cuvintele pe care le rostesc nu le ies din gură așa cum ar fi vrut ei, poate fi vorba despre o confuzie mentală. Și adulții se simt adesea inutili sau inadecvați - putem vorbi în aceste cazuri tot de confuzie mentală. Când o persoană are dificultăți în a lua decizii și simte că acest proces îl stoarce de energia vitală, poate fi de vină tot confuzia mentală. Nimeni nu s-a gândit vreodată la o astfel de explicație.

Înțelegând cu adevărat confuzia mentală putem identifica problemele cu care bolnavii se confruntă și nu-i vom mai eticheta sau înțelege greșit. Putem înceta să ne mai etichetăm sau să ne înțelegem greșit chiar și pe noi înșine. Nu ești cu nimic vinovat dacă te confrunți cu

o asemenea afecțiune. Există motive pentru care o experimentezi și, cu ajutorul instrumentelor expuse în Partea a IV-a, te vei putea elibera de ea. Este timpul să risipim confuzia ca toți să putem vedea adevărul.

Cap. 27 - Ficatul emoțional: schimbări de dispoziție și tulburarea afectivă sezonieră (SAD)

Când spunem despre oameni că ar fi „emoționali” sau „emotivi”, considerăm de obicei că ar fi prea sensibili sau că acționează chiar într-un mod ridicol. În acele momente decidem dacă vom asculta îngrijorările emoționale ale acestor oameni fiindcă ne pasă cu adevărat de ei sau trebuie să colaborăm cu ei, ori vom păstra distanța și nu ne vom implica în sentimentele lor. Oricum am proceda, există de obicei o nuanță critică pe care o atașăm termenului *emoțional*.

Dacă tu ești cel care se confruntă cu probleme emoționale, ai putea să te îndoiești de tine însuși. Deși poate reușești să identifici factorul care a declanșat o anumită schimbare de dispoziție, de pildă un colet care nu a ajuns la timp sau supărarea provocată de o persoană apropiată, ai putea totodată să îți dai seama că nu aceasta este adevărata problemă, spunându-ți: „Niciodată n-am mai fost atât de sensibil”. Poate te gândești că e vorba de ceva hormonal, ținând seama de câte probleme au fost puse pe seama lor, de-a lungul deceniilor, mai ales în cazul femeilor. Dacă rămâi în această stare de tulburare prea mult, un prieten sau o persoană dragă ți-ar putea spune că ar trebui să ceri ajutor și să discuți despre ce anume te face să ai un comportament atât de emoțional. Nimeni nu ia însă în considerare că adevăratul „instigator” al acestor stări ar putea fi ficatul.

Povestea SAD

Un bun exemplu de probleme emoționale legate de ficat îl reprezintă tulburarea afectivă sezonieră (SAD). Simptomele SAD variază de la apariția unor sentimente de tristețe, singurătate, izolare, deznădejde până la depresie severă, fără un motiv aparent. Afecțiunea poate ajunge până în punctul în care te simți torturat mental sau începi să ai gânduri de sinucidere. Se poate dezvolta și o întreagă gamă de simptome fizice, de la un nivel scăzut de energie, care te face să te simți obosit și lent în reacții, până la senzația de extenuare, ajungând chiar să îți simți brațele și picioarele atât de grele încât nici măcar nu mai poți merge cu ușurință - aproape ca senzația dată de artrită. Totodată, poți simți dureri, înțepături, poți avea tulburări de concentrare și s-ar putea chiar să iei în greutate.

Când cauza suferinței unei persoane nu este evidentă, ca atunci când un RMN indică prezența unui anevrism sau a unei tumori, industria medicală se străduiește să descopere ce nu este în regulă. În lipsa unor răspunsuri clare, natura umană îi face pe membrii comunității medicale să caute posibilități externe și scuze. SAD intră în categoria afecțiunilor pentru care nu există răspunsuri clare. Destui oameni care au mers la medic, plângându-se de apariția sau de agravarea simptomelor descrise mai sus, au fost diagnosticați cu SAD, ca o explicație facilă ce dă vina pe schimbările meteo produse de toamnă și de iarnă.

Iată cum a început această poveste. Când cercetătorii expun o ipoteză, nu înseamnă neapărat că establishment-ul medical o va recunoaște; SAD nu a avut nici o garanție că se va impune în curentul general al gândirii medicale, însă industria medicală a recunoscut și adoptat eticheta SAD deoarece a avut astfel un motiv să înceteze să caute explicații mai

profunde pentru bolile cronice și să economisească fonduri pentru alte cauze. Acest lucru s-a petrecut relativ recent, dar într-o perioadă când nu totul se reducea la gene - de fapt a fost chiar înainte ca impetuoasa teorie genetică să înceapă să domine totul - și când bolile cronice erau și mai puțin respectate decât astăzi. Pe atunci, dacă te plângeai de astfel de simptome auzai mult mai des reacții de genul: „Totul e în mintea ta, nu-i nimic real”. Acceptând existența SAD, comunitatea medicală a recunoscut realitatea simptomelor, dar eticheta a devenit o capcană care nega ce trăiau oamenii.

Felul în care este concepută acum sugerează că, atunci când vine iarna, nivelurile de melatonină și de serotonină scad, generând simptomele SAD. Mulți cred că este vorba despre lipsa de vitamina D din timpul iernii. Și atunci cum se explică faptul că mulți oameni sunt afectați de aceste simptome și în restul anului? Sau că mulți oameni iau doze mari de vitamina D și totuși se confruntă cu SAD? Cu timpul, medicii și-au dat seama că aceste simptome nu îi afectau pe oameni doar în lunile mai reci și mai mohorâte ale anului, ci și primăvara și vara, astfel încât definiția SAD a fost extinsă, tot din dorința de a evita găsirea unor cauze mai profunde. Astăzi, eticheta SAD se poate aplica în orice perioadă a anului, ceea ce ar trebui să-ți dea de gândit despre modul în care știința și cercetarea concep această afecțiune.

Adevărul este că afecțiunea cunoaște sute și sute de variații. Dacă ar începe să le catalogheze, comunitatea medicală și-ar da seama că se întâmplă altceva.

De fapt, ce este SAD? Mulți oameni trăiesc de zece ani cu simptomele SAD, fie că acestea apar primăvara, vara, toamna sau iarna, și, pe an ce trece, condiția lor se

aggravează. Starea cuiva se poate agrava de la dureri artritice la dureri articulare severe, fapt care generează un alt diagnostic bulversant: artrită reumatoidă. În cazul acelei persoane, nu a fost vorba de la bun început de SAD, ci mai curând de o formă foarte ușoară de artrită reumatoidă, despre care, dacă ai citit cărțile *Medium medical* sau *Vindecarea glandei tiroide*, știi că este o afecțiune legată de virusul EBV. Joacă anotimpurile vreun rol în exacerbaria simptomelor artritei reumatoide? Posibil. Iarna are efecte dure asupra organismului. Aproape orice afecțiune de care suferi are tendința de a se agrava în acest anotimp.

Un alt exemplu de afecțiune diagnosticată eronat ca SAD este sensibilizarea cavității sinusale. Când vremea se răcește, aerul uscat și cald din interiorul clădirilor poate afecta sinusurile, provocând cu timpul, spre sfârșitul toamnei și iarna, apariția de dureri locale. De fapt, acea persoană suferă o deshidratare cronică, și asta duce la uscarea și sensibilizarea membranelor sinusale ori la activarea unui vechi depozit de streptococi în sinusuri, din cauza unei infecții streptococice datând de decenii și care ar fi putut necroza sinusurile. Infecțiile streptococice ușoare sunt frecvente la nivelul sinusurilor și duc la sensibilizarea sinusurilor, declanșând alergii sezoniere, migrene sau epistaxis care nu sunt diagnosticate corect ca generate de un streptococ. Aceste bacterii sunt foarte evazive și se pot ascunde în cavitatea sinusală o viață întreagă.

Eticheta SAD este unul dintre cele mai nefericite diagnostice greșite. O asemenea etichetare profită de pe urma faptului că ne simțim cu toții mai bine în zilele frumoase și însorite, cu temperaturi moderate și umiditate scăzută, dar ignoră orice altceva este în neregulă cu persoanele diagnosticate astfel. Și ele sunt

private astfel de oportunitatea de a se însănătoși. Da, o schimbare sezonieră ne poate afecta sănătatea. Când vine iarna într-un climat rece, nu mai facem la fel de multe plimbări în natură; nu mai mâncăm la fel de multe fructe și legume proaspete - nu mai găsim la orice pas prin piețe căpșune sau fructe de vară. Adică nu mai facem ce ar trebui să facem în mod normal pentru a ne susține sistemul imunitar. Așadar, dacă nu ne luăm resursele necesare din alte părți, pe măsură ce vremea se răcește, orice problemă ascunsă se va intensifica. Starea de sănătate a aproape tuturor oamenilor cu SAD se înrăutățește, noi diagnostice și etichetări fiindu-le puse pe parcursul vieții, deoarece nu este abordată cauza fundamentală a suferinței lor. Cineva care a manifestat în ultimii cinci ani un nivel de energie scăzut ar putea dezvolta o oboseală și mai intensă în al șaselea an, fiind diagnosticat într-un final cu boala Lyme. Deși ar putea fi un diagnostic cu totul eronat, el este totuși un diagnostic generat de faptul că simptomele manifestate se agravează. SAD este un mod de a nu lua în serios primele simptome ale unei stări care s-ar putea transforma într-o afecțiune tot mai agresivă.

Când te confrunți cu depresie, anxietate, neliniște, tristețe, nervozitate, oboseală (indiferent că este ușoară sau severă), știi că aceste simptome sunt adesea de natură neurologică. Adevărul este că aproape fiecare simptom asociat cu SAD, cu excepția creșterii în greutate, poate fi neurologic. Indiferent că ai tendințe sinucigașe, că te simți trist, părăsit sau te confrunți cu un disconfort fizic, creierul sau un alt component al sistemului nervos este afectat de o cauză mai profundă care provoacă aceste simptome, și nu este vorba despre schimbarea anotimpurilor- deși un anumit anotimp poate fi factorul declanșator, el nu este și cauza.

Durerile și înțepăturile în picioare apar adesea pe fondul inflamării nervilor tibial și sciatic. Migrenele, durerile de cap, furnicăturile și înțepăturile pe care aerul rece, căldura sau umiditatea le pot agrava sunt cauzate de nervii trigemen, frenic și vag. Dificultățile de concentrare sunt legate de slăbirea neurotransmițătorilor. Anxietatea și depresia pot apărea când ficatul cade pradă virusurilor și începe să elibereze neurotoxine sau devine supraîncărcat cu medicamente pe bază de rețetă, precum antibioticele, și începe să elibereze metale grele oxidate, care ajung în creier și scurtcircuitază activitatea neurotransmițătorilor. Sentimentele care însoțesc SAD, indiferent că te fac să te simți furios, frustrat, abandonat, zdrobit, părăsit etc., sunt cauzate de afectarea creierului de procesele care au loc în ficat.

Nefericirea ficatului constituie baza instabilității noastre emoționale - și originea tuturor simptomelor neurologice care sunt puse pe seama schimbării anotimpurilor se află de fapt în ficat. Una dintre explicații este că, atunci când fluxul sangvin este plin de neurotoxine, create când patogenii se hrănesc în ficat cu metale grele toxice, ca mercurul, apare o lipsă de concentrare, deoarece toxinele respective invadează creierul și provoacă haos, scurtcircuitând impulsurile electrice cerebrale. O altă explicație este că sentimente precum frustrarea sau furia pot apărea pe fondul unui ficat lent, presteatozic sau steatozic - un ficat supraîncărcat cu grăsimi, care își pierde forța și luptă pentru supraviețuire. Este cât se poate de adevărat: ficatul are sentimente și noi le putem simți. Faptul că ficatul trece printr-o perioadă dificilă este aproape suficient să ne dea senzații de tristețe, îngrijorare, izolare sau iritabilitate. Adaugă otrăvurile care pătrund

în creier în orice moment și stresul cotidian, și vei obține instantaneu o stare pe care medicii o pot diagnostica drept SAD sau îi pot da o altă etichetă.

Ficatul emoțional

Acum, ai putea spune: „Cum este posibil ca ficatul să aibă sentimente, emoții?” Răspunsul este că, odată cu complexitatea de a fi capabil să execute peste 2.000 de funcții chimice, vine și abilitatea de a gândi. Ficatul decide când să acceseze puterea acestor funcții chimice - el poate lua propriile decizii. De asemenea, stochează informațiile din viața noastră. Dat fiind acest nivel de abilități și responsabilități, cum ar putea să nu aibă sentimente? Nu suntem roboți. Viețile noastre nu sunt făcute din metal, sârme și material plastic. Suntem făcuți din carne și sânge și posedăm inteligență. Când cineva beneficiază de un transplant de ficat, dobândește și tiparele care îi erau proprii donatorului. Beneficiarul ficatului devine emoțional în moduri în care nu mai fusese până atunci. Experimentează noi dorințe, noi gânduri, noi convingeri, noi obiceiuri, noi exprimări, noi poftă alimentare, noi pasiuni, noi vise nocturne - ar putea avea chiar aceleași vise pe care donatorul le avea când era viu - și noi aspirații și țeluri. Aceasta este puterea pe care o deține ficatul nostru - deoarece este o parte vie, emoțională, gânditoare, funcțională și care respiră a corpului nostru. De fapt, indiferent că este un ficat primit de la un donator sau organul cu care te-ai născut, ficatul are de luat mai multe decizii decât ieși tu în orice zi din viață. Și încă o dată spun, cu atât de multe lucruri de făcut, cum ar putea ficatul să nu fie emoțional?

Ficatul joacă un rol uriaș în starea noastră emoțională. Un prim exemplu este când el suferă un spasm, care ar putea fi comparat cu o criză de furie. Spasmele ficatului constituie tentativa acestuia de a se elibera și de a reaprinde noi energii când se simte încătușat sau ținut pe loc. Uneori, spasmul poate declanșa o reacție emoțională, făcându-te să te simți captiv sau legat, să simți nevoia de a ieși, de a alerga, sau îți dă senzația că vrei să scapi din propria-ți piele.

Când ficatul devine toxic și se confruntă cu o cantitate uriașă de otrăvuri, ca pesticide, erbicide, radiații, nanomateriale și materie reziduală patogenă (ca dermatoxinele), unele dintre aceste substanțe nocive se pot scurge în fluxul sangvin și în tractul intestinal. Ele pot provoca unele dintre problemele pe care le-am examinat, precum eczeme, psoriazis și uscăre și crăpare a pielii, care în mod greșit sunt puse tot pe seama SAD doar fiindcă se agravează în sezonul rece. Aceste otrăvuri se pot deplasa prin fluxul sangvin către creier, provocând fluctuații emoționale care pot duce la un diagnostic de tulburare bipolară.

Aceasta este o altă situație în care relația adrenalinei cu ficatul este importantă. Despărțirile, trădările, șocurile emoționale duc la explozii de adrenalină, iar ficatul vrea să împiedice intoxicarea cu adrenalină când acest steroid trece bezmetic prin venele tale, în cursul unor astfel de situații sau în alte momente traumatice. Ficatul devine atât de neliniștit și chiar îngrozit pentru viața ta încât eliberează un hormon încă nedescoperit de știință, care atrage adrenalina în exces în ficat, astfel încât organul o absoarbe cu totul, pentru a te proteja de epuizare și de declanșarea unei hemoragii, precum și pentru a împiedica distrugerea neurotransmițătorilor din creier. Dar când ficatul

absoarbe excesul de adrenalină din fluxul sangvin, în cursul crizelor de stres intens și al altor factori care declanșează activitatea glandelor suprarenale, aceasta este doar o soluție temporară. Cu timpul, ficatul trebuie să elibereze, puțin câte puțin, adrenalina stocată, ca să fie eliminată prin rinichi și prin tractul intestinal, astfel încât să fie pregătit pentru a primi o nouă tranșă de adrenalină în cursul următoarei secreții a suprarenalelor. Pe măsură ce adrenalina părăsește ficatul, vei percepe informația stocată în interiorul său într-un mod nostalgic sau aproape suprarrealist. Chiar dacă adrenalina datează de acum o lună, de șase luni, de un an sau de mai de mult, vei simți că scurgerea ei este însoțită de un ușor sentiment de tristețe, frustrare sau furie.

Ficatul are tendința să-și golească recipientele de adrenalină odată cu schimbarea anotimpurilor. El va elimina puțină adrenalină pentru a se pregăti de toamnă și încă puțină, ca o formă de detoxifiere, pentru a se pregăti de iarnă. Adesea, ficatul eliberează o cantitate mare de adrenalină primăvara și această degajare poate dura până la începutul verii, așa încât ai putea fi pus în situația de a-ți procesa sentimentele de până în urmă cu nouă ani, ceea ce te va face să te simți pierdut, pe măsură ce adrenalina atașată informației respective circulă lent, ieșind din corp. Când ficatul preia această adrenalină, eliberată inițial în timpul traumelor și suferințelor tale emoționale, el preia și experiențele tale emoționale. Eliberarea adrenalinei poate declanșa aceleași senzații dureroase pe care le-ai avut când adrenalina a fost eliberată inițial, într-un moment de suferință, deoarece ea păstrează această esență emoțională. Când ficatul o eliberează, re trăiești și tu suferința asociată ei.

(Revenind la transplanturile de ficat, să spunem că un ficat transplantat este de obicei plin cu adrenalina. Când o persoană primește ficatul, va trăi tristețea, suferința, golul sufletească și alte sentimente stocate în interior când ficatul este gata să elibereze hormonul. Pe măsură ce adrenalina se scurge din ficat, experiențele greutăților sufletești prin care a trecut donatorul vor rezona prin corpul primitorului, iar acesta va putea experimenta sentimentele asociate suferințelor și coborâșurilor din viața donatorului. Dacă ficatul tânjea după o anumită mâncare, după ce va fi transplantat el va continua să ceară acea mâncare, ceea ce ar putea schimba chiar apetitul și gusturile persoanei care a primit ficatul. Mai multe despre asemenea poftă în curând).

Nu încerc să subminez problema SAD ca atare. Simptomele sale sunt foarte, foarte reale, însă, când ești înșelat și păcălit cu o etichetă de acoperire, nu vei reuși să împiedici agravarea afecțiunii care te macină, indiferent care ar fi aceea. Un alt lucru trist în privința SAD este cantitatea mare de antidespresive care li se administrează oamenilor când se plâng de aceste simptome și care saturează și mai mult ficatul, împovărându-l excesiv și agravând simptomele. Pentru mulți, aceste medicamente pot face un caz de SAD care se manifesta doar în cursul eliberării hibernale de adrenalina din ficat să se extindă pe durata întregului an. Aceasta nu înseamnă că trebuie să minimalizăm rolul antidepresivelor, foarte important în anumite situații. Medicamentele sunt extrem de utile în acele cazuri severe, când cineva manifestă tendințe sinucigașe, până când soluțiile naturale, introduse cu atenție, atenuează situația. Trebuie să știm de unde derivă toate acestea dacă vrem să oferim cuiva o

eliberare pe termen lung. Nu putem pune eticheta SAD pe simptome și afecțiuni reale, care se dezvoltă din motive clare, și să acționăm ca și cum asta ar fi soluția. Experiențele atribuite SAD sunt cauzate de probleme ale ficatului.

Un factor neașteptat

Iată cel mai frecvent motiv pentru care pacienții diagnosticați cu SAD se confruntă cu simptome la sfârșitul toamnei și începutul iernii: schimbările alimentare. Transformările legate de temperatură și de durata zilei ne fac să intrăm în modul de hibernare și să ne hrănim diferit față de normal. Apoi vine Halloween și, odată cu el, dulciuri peste tot. Curând trecem la ora de iarnă și trebuie să bem mai multă cafea pentru a rămâne treji. Acest lucru încarcă ficatul cu cafeină, încă o substanță nocivă pe care trebuie să o stocheze pentru a te proteja. Peste nici o lună vine Ziua Recunoștinței și, în loc să facem plimbări și să mâncăm căpșunile și salatele verii, mâncăm alimente mai grele. Deja de Black Friday începe vânzoleala sărbătorilor, cu prăjituri aduse mai mereu la birou și petreceri care încurajează consumul a prea multe pahare de vin, șampanie sau lichior de ouă, în timp ce bunătățile ne așteaptă la tot pasul. Deși poate ni se pare că nu facem decât să ciugulim ici-colo câte ceva, toate aceste bunătăți se adună. Oamenii nu realizează ce eforturi suplimentare trebuie să depună ficatul în această perioadă a anului. Ei nu realizează nici cât de împovărat devine ficatul după ani de expunere la toxine și alimentație nesănătoasă. Vacanțele pot împinge ficatul dincolo de limită. Afluxul de substanțe nocive îl poate forța să acumuleze grăsimea în exces din bunătățile toamnei și

iernii (iar această grăsime în exces reprezintă motivul pentru care oamenii tind să se îngrăse de sărbători) sau să debordeze și să o elimine.

Acest al doilea factor, eliminarea, este unul dintre motivele pentru care te simți excesiv de emotiv pe măsură ce te apropii de sfârșitul anului calendaristic. Așa cum adrenalina eliberată în funcție de programul ficatului este atașată sentimentelor, adrenalina atașată toxinelor pe care ficatul este obligat să le elibereze poate provoca sentimente. Ar putea fi sentimentul de tristețe de la acea înmormântare de acum opt ani, când ai mâncat un sendviș cu șuncă pentru a mai uita de suferință. În tot acest timp, creierul a stocat acea amintire în baza lui de date, chiar dacă nu o poți rememora conștient, iar ficatul a stocat acea informație emoțională alături de amoniacul, nitrații, alți conservanți și grăsimea din șunca ieftină și le-a neutralizat, capturându-le pentru a te proteja. Acum, supraîncărcat din cauza tuturor bunătăților consumate de sărbători, ficatul trebuie să elibereze o parte din ce a acumulat din acel sendviș mâncat de mult, provocând iar o ușoară durere sufletească, pe când substanța nocivă pe care ai consumat-o în acea perioadă tristă din viața ta călătorește prin fluxul tău sangvin. Este doar unul dintre sutele de exemple.

Oricât de organizat încearcă să rămână ficatul, cu diferite compartimente pentru diferite tipuri de toxine stocate, el tot adăpostește un recipient cu reziduuri amestecate. În capitolul 5 am menționat că ficatul poate ajunge la un moment dat să fie ca un coș de gunoi. Ai văzut vreodată un spațiu de depozitare a gunoiului? Vase de toaletă și chiuvete într-o grămadă, biciclete și scutere vechi în alta, sticle și conserve adunate laolaltă și apoi, inevitabil, o grămadă cu tot felul de deșeuri,

unde oamenii aruncă paturi, saltele, cutii de carton, geamuri, țigle, motociclete, cărucioare de copii, anvelope uzate și multe altele, toate menite să fie sortate individual. Dacă există o singură persoană care se ocupă de acea groapă de gunoi, iar deșeurile continuă să se acumuleze, acea grămadă de diverse lucruri va crește până când va da pe din afară.

Așa stau lucrurile și în privința ficatului și a zonei pentru diverse reziduuri, pe care acesta o folosește pentru momentele când este cu adevărat bombardat de toxine și grăsimi, încercând să le captureze și să le proceseze cât mai rapid. El va arunca produse ca substanțele nocive din acel sendviș mâncat la înmormântare, fixativul de la un bal de absolvire care s-a sfârșit prost, odorizantul dintr-o sală de așteptare unde ai primit vești rele, lemnul tratat chimic dintr-o sobă și excesul de alcool de la o petrecere unde relația ta s-a destrămat și chiar câteva picături de adrenalină. Ficatul le aruncă pe toate laolaltă nu fiindcă ar fi lent; el este cât se poate de eficient pe moment, având scopul de a-și folosi funcțiile chimice pentru a sorta reziduurile din grămadă și a le ordona corespunzător mai târziu. Dar ficatul poate ajunge la acel stadiu de organizare doar când îl tratăm bine. Majoritatea oamenilor nu sunt însă în postura de a-i oferi ficatului răgazul necesar în acest scop - îl lăsăm să fie singurul muncitor de la groapa de gunoi în loc să facem echipă cu el, fiindcă nu știm să procedăm altfel. Când vine timpul eliminării surplusului de substanțe nocive, pentru a face loc altora, această grămadă este golită. Sunt date astfel afară ingredientele nocive din sendviș și orice alte reziduuri întâmplătoare pe care ficatul consideră potrivit să le elimine - și odată cu ele apar și poftele, împreună cu suferința, care poate

că nu realizezi că provine de la acea înmormântare de demult, vei simți brusc pofta să mănânci niște șuncă.

Ori de câte ori te detoxifiezi, fie că o faci sănătos, sprijinit de ficat, fie că acesta este forțat să-și golească recipientele cu reziduuri amestecate pentru a face loc altor deșeuri, sentimentele pot ieși la suprafață în același timp cu toxinele. Acest lucru se întâmplă atât în cazul perioadei extrem de stresante pentru ficat a nesfârșitelor mese din perioada sărbătorilor de toamnă-iarnă, cât și în cursul acelor schimbări sezoniere când ficatul eliberează excesul de adrenalină stocat anterior. Poftele constituie un subiect pe care ți-l vei reaminti dacă ai citit cartea *Alimente care îți pot schimba viața în bine*. Pofta de șuncă glazurată cu miere, un dublu cheeseburger cu șuncă sau alte mâncăruri grele nu reprezintă un semn prin care organismul îți transmite că ai nevoie de fier sau de proteine. Cel mai bun mod de a gestiona aceste poftă este de a le alunga și de a opta în schimb pentru alimentele hrănitoare și confortabile ale căror rețete le vei găsi în seria *Medium medical*.

Iertat întotdeauna

Ficatul tău posedă și banca de date pe care am examinat-o mai devreme, un catalog a tot ce ai experimentat, precum și al tuturor fluctuațiilor stilului tău de viață. Altfel spus, pe lângă tot ce am examinat în acest capitol pentru a explica de ce simptomele apar adesea odată cu schimbările sezoniere, ficatul tău anticipează și când vei începe să devii trist înainte de sărbători. El știe dacă sfârșitul anului a fost dificil pentru dezvoltarea ta, din cauza unor anumite experiențe familiale și, când acea perioadă se apropie, ficatul poate începe să devină emoțional, lucru pe care-l

vei resimți fără să fii însă conștient de el. Aceasta înseamnă că perioada sărbătorilor, în loc să fie o perioadă în care să extenuăm și mai mult ficatul, ar trebui să fie un moment când grija noastră față de el să fie maximă.

Din fericire, ficatul este foarte iertător. El are o răbdare uriașă. În același timp, se confruntă cu o provocare: mintea ta - dacă el nu are încă iertarea și răbdarea integrate în el. Ficatul tău, extrem de inteligent și de emoțional, are chibzuința de a ști că mintea ta poate că nu gândește la fel de sănătos ca el. Când mintea se comportă irațional, fără logică, ia decizii care împovărează ficatul, indiferent că e vorba de alegeri alimentare greșite, folosire de medicamente sau activități care declanșează explozii de adrenalină. În aceste cazuri, ficatul trebuie să devină și mai iertător, mai sensibil și mai inimos - pentru că ficatul tău are inimă, de vreme ce misiunea lui primordială este să protejeze inima. Pentru a te proteja mai bine, ficatul trebuie să se atașeze de inimă, așa cum o mamă trebuie să răspundă la fiecare nevoie a bebelușului ei. Când mintea este nechibzuită, imatură, irațională și egocentrică, ficatul încearcă să echilibreze situația, cu un curaj suprem.

Ficatul emoțional trăiește înăuntrul nostru: în corpul tău și în corpul meu, deopotrivă. El are inimă. El are inteligență. El are sentimente. Și asta trebuie să știi cu certitudine: *putem* trăi cu el, dar *nu putem* trăi fără el.

Cap. 28 - PANDAS, icter și ficat infantil

Venim pe lume cu ficatul compromis. Deși credem că bebelușii își încep viața cu o sănătate perfectă, ficatul lor este marcat de evenimente care au avut loc în trecut, înainte ca ei să se nască. În uter și chiar din momentul concepției, moștenim substanțe nocive pentru ficat de la părinții noștri, de la părinții acestora și așa mai departe, pe linie genealogică. Orice otravă și orice patogen purtați de vreun strămoș ajung în ficat înainte să ne naștem. În plus, primele tratamente medicale standard aplicate bebelușilor le pot umple ficatul cu substanțe nocive. Așadar, în loc să ne naștem cu un ficat funcțional la întreaga capacitate, așa cum se întâmpla în cazul civilizațiilor indigene, cu secole în urmă, sau măcar cu 90 sau 95%, ca în istoria mai recentă, o persoană sănătoasă din ziua de azi se naște cu un ficat ce funcționează în cel mai fericit caz la doar 70% din capacitate. Fiindcă nu învățăm cum să avem grijă de ficatul nostru, acest procent scade treptat pe parcursul vieții, la unii mai rapid decât la alții, în funcție de substanțele la care se expun. Procentul poate începe să se reducă lent la începutul vieții - și primele probleme hepatice se traduc în misterioasele afecțiuni apărute la bebeluși și copii.

Semne și simptome ale ficatului infantil

Unul dintre acestea îl constituie tulburările gastrice. Nu este deloc neobișnuit ca nou-născuții să manifeste o incapacitate de a ingera lichide, fie că e vorba de lapte matern sau lapte praf, fără un reflux acid cronic. Când

tractul intestinal al unui bebeluș este abia dezvoltat și acel copil începe să fie hrănit pe cale orală după naștere, organismul său cunoaște un șoc. Deși acumularea de nutrienți pe această cale pentru a supraviețui și a crește reprezintă o evoluție naturală, procesul se produce ca o tulburare digestivă timpurie, care poate face bebelușul să regurgiteze lichidul (adică să-l scuipe). Uneori, un bebeluș regurgitează atât de frecvent încât o alarmează pe mamă, care vine cu copilul în brațe la cabinetul medicului pediatru. Adesea, medicul va diagnostica un reflux de acid și în multe cazuri va recomanda o medicație antireflux.

Dar ce provoacă problema? Majoritatea pediatrilor sunt îngroziți de asemenea vizite, deoarece, pentru știința și cercetarea medicală, refluxul de acid la bebeluși reprezintă un mister complet și medicii nu au prea multe de oferit, în afară de a recomanda antiacide și o bună îngrijire a micuților. Ei au însă multe teorii pentru a explica problema: tractul intestinal sau stomacul bebelușilor nu s-a dezvoltat corespunzător, nu este curbat suficient de mult sau este încă în plină dezvoltare. Există și teorii potrivit cărora tractul intestinal al bebelușului este atât de moale și pliant încât, dacă stă în anumite unghiuri, exercită presiune pe duoden (partea superioară a intestinului subțire), creând un foarte ușor impediment care provoacă refluxul. În aproape toate cazurile, pediatrul va spune că bebelușul va depăși această problemă în timp și de obicei chiar așa se întâmplă. Într-o săptămână, o lună sau un an, simptomele specifice GERD (boala refluxului gastroesofagian) vor părea să se disipeze. Rămâne însă enigma legată de ce anume a provocat problema. În unele cazuri - dacă bebeșul era alăptat când problema a apărut - se dă vina pe laptele matern. Această teorie

brutală ar putea-o determina pe mamă să recurgă la un tip de lapte praf, apoi la altul și tot așa, doar pentru a descoperi că refluxul de acid nu dispare și că nu era nimic în neregulă cu laptele matern. După acest joc de-ahucit, trecând prin asemenea stări de confuzie și de teamă, femeia va trebui să-și reclădească încrederea în abilitatea ei de a fi mamă.

De fapt, la originea refluxului de acid la bebeluși stau ficatul și vezica biliară. El reprezintă un semn și un simptom a ceea ce eu numesc *ficat infantil*, când ficatul luptă încă de la începutul vieții cu moștenirea sa toxică. Mai concret, refluxul de acid al unui bebeluș este cauzat de ficatul acestuia, care se străduiește să producă primele doze de lichid biliar. La început, ficatul bebelușilor nu produce în mod natural multă bilă. El are nevoie doar de cantități mici de bilă, deoarece laptele matern conține mai multe zaharuri decât grăsimi. Cantitatea mică de grăsimi din laptele matern uman este singura sursă de grăsime, a cărei prelucrare necesită doar foarte puțin lichid biliar, așa încât e ușor de descompus, de digerat și dispersat. De asemenea, este structurată astfel încât să poată coexista cu zaharurile din laptele matern și să nu provoace rezistență la insulină sau conflicte precum cele produse în mod normal în alimentația noastră când combinăm grăsimile cu zaharurile. (Un lucru similar cu modul în care zahărul și grăsimea coexistă în avocado - și acesta este unul dintre motivele pentru care avocado este alimentul cel mai apropiat de laptele matern).

La început, stomacul bebelușilor produce doar cantități infime de acid clorhidric, deoarece laptele matern are un conținut foarte scăzut de proteine și acestea sunt mai ușor de asimilat decât orice altă proteină. Cum laptele matern este în mod fundamental o

apă cu zahăr hrănitoare, iar acest zahăr are un factor predigerat, un bebeluș nu e nevoit să folosească prea mult aparatul digestiv pentru a descompune laptele și de aceea nu e nevoie de mult acid clorhidric.

Dar aceste mici cantități de lichid biliar și de acid clorhidric pe care organismul unui bebeluș trebuie să le producă sunt totuși importante. Când ficatul unui bebeluș este slăbit încă de la început, poate crea o problemă digestivă care se traduce printr-o producție insuficientă de bilă și un nivel scăzut de acid clorhidric. Când ficatul unui bebeluș este lent sau stagnant încă de la început, având din naștere încorporate toxine și otrăvuri și fiind slăbit de efectele tratamentelor medicale standard încă de la naștere, apoi pe parcursul primilor ani de viață, nivelul de bilă și de acid clorhidric se va diminua și mai mult. Deși în laptele matern există puține grăsimi și proteine, bebelușul va digera mai greu, pe o scară micro, manifestând ca urmare acele simptome similare GERD care constituie un mister pentru medici.

Ce provoacă de fapt icterul

Dacă un bebeluș are icter neonatal (un alt simptom produs de ficat), având tegumentele, ochii sau limba galbene, medicii vor ști instantaneu că au de-a face cu o problemă a ficatului. Totuși, nu vor face legătura cu faptul că și refluxul de acid este dat tot de ficat, pentru că nu au fost pregătiți să facă asta.

Teoria privind apariția icterului neonatal - da, pentru că este doar o teorie - afirmă că ficatul unui bebeluș este atât de fraged încât nu s-a dezvoltat suficient pentru a gestiona pe deplin responsabilitatea unui ficat obișnuit de a procesa, dispersa și detoxifia

globulele roșii. Dar nu asta înseamnă icterul neonatal. De fapt, el este provocat de încercările ficatului bebelușului de a învinge o încărcătură profund toxică, de a-și forța motoarele și a le face să funcționeze în fața unor obstacole neînțelese de știința și cercetarea medicală - cu atât mai mult cu cât chiar primele tratamente medicale administrate bebelușului constituie o parte din aceste obstacole. Celelalte sunt substanțe nocive moștenite.

În acest timp, icterul este produs de ficatul aflat în șoc, care încearcă să declanșeze cele peste 2.000 de funcții chimice, fiind scurtcircuitat în cursul procesului. Imaginează-ți un fermier care iese pe câmp și încearcă să pornească un tractor vechi, nefolositor de ani de zile. Când învârte cheia în contact, motorul pârâie și şuieră, poate scoate și puțin fum și funcționează defazat în timp ce încearcă să-și găsească ritmul normal. Exact asta se întâmplă și în cazul ficatului unui bebeluș. Substanțele nocive moștenite și la care organismul micuțului este expus încă de la începutul vieții sunt ca un ulei de motor vechi în corpul copilului - da, este posibil ca ficatul unui nou-născut să fie poluat, întrucât el moștenește toxine din momentul concepției și din uter. Poate că de vină este alimentația nesănătoasă a părinților de acum 20 de ani, toxinele transmise din generație în generație sau orice alți factori care fac ficatul bebelușului să conțină substanțe nocive.

Establishment-ul medical nu are nici un motiv să privească mai departe de teoria potrivit căreia icterul neonatal este provocat de un ficat încă nerodat, de vreme ce icterul se disipează în cele din urmă, globulele roșii se detoxifică, iar excesul de bilirubină se reduce. Ce se întâmplă de fapt este că, la majoritatea bebelușilor, ficatul este capabil, după efortul intens

depus inițial, să depășească obstacolele și să ajungă destul de rapid la un echilibru acceptabil. Dispariția icterului neonatal nu înseamnă însă și dispariția complicațiilor hepatice; nu înseamnă că ficatul micuțului funcționează perfect și nu mai există *alte* semne de probleme hepatice pe care nici un medic nu le-ar pune pe seama ficatului. Și burta balonată și umflată este dată tot de problemele ficatului. Ficatul joacă un rol important și în ce privește durerile de stomac și problemele intestinale care în cele din urmă sunt puse pe seama paraziților, a *Candida* sau a bolii celiace.

O sumedenie de răspunsuri

De cele mai multe ori, problemele gastrice la bebeluși apar în absența icterului. Poate apărea o altă afecțiune legată de ficat, ca eczema sau psoriazisul, doar că medicii nu știu nici adevărata cauză a acesteia. De obicei, ficatul bebelușilor își va reveni până la urmă, se va întări și se va vindeca pe măsură ce aceștia cresc, refluxul de acid va dispărea și nimeni nu va realiza vreodată că de vină a fost o problemă a ficatului. Dacă problemele hepatice se vor manifesta din nou mai târziu, nimeni nu le va asocia cu aceste dificultăți apărute imediat după naștere. Și iată cum adevărata poveste a sănătății unei persoane se pierde pe parcurs, conexiunile pe care ar fi trebuit să fim capabili să le facem pentru a ne putea înțelege viața fiind în schimb pierdute, îngropate sau nedescoperite.

Există un motiv cu totul ignorat de știința și cercetarea medicală pentru care bebelușii se nasc cu ficatul compromis. Dacă otrăvurile moștenite de la înaintașii noștri ar fi identificate, inventariate și documentate corespunzător, încât să stabilim ce fabrici

chimice au creat fiecare substanță toxică din fiecare soluție toxică ajunsă în mediul nostru cotidian - de la pesticidele de pe ogoarele bunicilor la nanomaterialele pulverizate pe produsele manufacturate și până la materialele plastice și chiar până la virusurile care s-au hrănit cu toate aceste substanțe fiecare mamă ar avea o nouă cauză pentru care să lupte. Mamele ar face cu adevărat schimbarea posibilă. Știind că bebelușul ei a fost afectat în parte de ce s-a colectat în ficatul ei, al părinților, bunicilor și așa mai departe, fără consimțământul micuțului, știind că aceste greșeli industriale au fost responsabile de vizitele făcute la camera de gardă cu bebelușul sau de nopțile nedormite, fiecare mamă ar cere ca adevărații vinovați să fie trași la răspundere. Despăgubirile ar fi imense. Știința și cercetarea medicală nu vor însă să se implice în dezvăluirea acestui adevăr. Ar fi cel mai mare coșmar al lor, deoarece, dacă n-ar mai putea să se sprijine pe teoria genetică sau pe teoria autoimună, industria medicală ar fi făcută responsabilă pentru prima oară în istorie în fața mamelor și copiilor.

Semne și simptome ale problemelor hepatice la copii

Cercetarea sumedeniei de răspunsuri ar releva, totodată, că aceste moșteniri toxice nu-i afectează doar pe bebeluși, ci și pe copii. Constipația inexplicabilă, durerile de stomac, spasmele intestinale și gastrita sunt afecțiuni cauzate de ficat. Când ele apar la un copil înseamnă că acesta și-a început viața cu un ficat lent sau stagnant. Dacă el consumă, de asemenea, alimente care-i fac rău, ca lactate sau produse cu gluten, ori i se administrează cu regularitate antibiotice, situația

digestivă se poate agrava. Alimentația va fi învinovățită, când adevărul este că produsele cu gluten, lactatele și antibioticele agravează afecțiunea hepatică deja prezentă sau hrănesc primii patogeni în interiorul ficatului, provocând constipație și alte probleme intestinale.

Alte probleme care pot apărea ca urmare a ceea ce eu numesc *ficat infantil* - un ficat compromis în copilărie ca urmare a patogenilor și otrăvurilor moștenite - includ boala Crohn și colita. În cazul colitei, de vină este una dintre cele 31 de varietăți de zona zoster care apar în ficat și apoi își continuă cu succes viața în colon. Mulți alți patogeni, inclusiv streptococi, trăiesc în ficatul copiilor, deoarece acesta îi adună spre a încerca să-i împiedice să se răspândească în alte părți ale organismului. Obiectivul ficatului este să distrugă virusurile și bacteriile neproductive, precum și alți patogeni care trăiesc în interiorul lui; dar dacă există suficientă hrană sub formă de toxine, inclusiv metale grele ca mercur și aluminiu, patogenii supraviețuiesc și uneori devin de nestăpânit. După ce stau în așteptare, virusurile și bacteriile pot deveni nocive și pot evada din ficat, cauzând IBS, alte probleme inflamatorii ale tractului digestiv sau ale altor zone din corp - cum ar fi mononucleoză, amigdalite, infecții auriculare, acnee, bronșită, erupții dermatologice cu pustule, furunculi misterioși, urticarie, inflamare a glandelor, febră și bășici.

Ficatul infantil influențează mult mai mult decât ne-am putea imagina sănătatea și starea de bine a copiilor. Pe lângă simptomele și afecțiunile de mai sus și multe altele despre care vei putea citi în Partea a II-a și Partea a III-a, ficatul infantil poate provoca iritarea ficatului, mai ales când organul este plin cu metale grele toxice. Acest lucru s-ar putea traduce în iritabilitate

inexplicabilă, furie, frustrare și chiar crize de isterie la copii, care-i fac pe părinți și pe îngrijitori să se simtă neputincioși. Când este supus presiunilor, ficatul poate duce lipsă de stocuri de glucoză încă de la o vârstă fragedă; astfel, ajunge să fie cuprins de acea „foame” enigmatică despre care am vorbit în capitolul 13. Acel ficat care tânjește după glucoză îi poate face pe copii capricioși și imprevizibili, cu episoade de scădere a nivelului de zahăr din sânge, oboseală și stări întâmplătoare de epuizare cauzate de efortul imens depus de glandele suprarenale, efort necesar când stocul de glucoză din ficat este scăzut și nivelul zahărului din sânge scade. La vârsta de trei, patru sau cinci ani, de obicei ficatul iese din stagnare și simptomele și afecțiunile dispar, cel puțin temporar.

PANDAS (tulburări neuropsihiatrice autoimune pediatrie asociate infecțiilor streptococice)

PANDAS aduc o altă confuzie în medicina modernă, ceea ce ne întristează, fiindcă mai ales când vine vorba de copiii noștri dorim ca lucrurile să fie făcute corect - nu dorim să ne confruntăm cu aspecte misterioase sau necunoscute, în acest moment, PANDAS reprezintă doar un aspect teoretic. Simptomele asociate includ ticuri, spasme, tremurături și accese de sindrom obsesiv-compulsiv, explicația fiind că streptococii declanșează în organism reacții autoimune care provoacă aceste probleme neurologice.

Știința și cercetarea medicală au descoperit că, înainte de declanșarea PANDAS, copiii se confruntă adesea cu o infecție cu streptococ, uneori sub forma unei erupții cutanate însoțite de febră - și de aceea se presupune automat că streptococul reprezintă factorul declanșator. Singura conexiune reală între streptococ și

aceste simptome este că ambele pot fi găsite la unii copii. Streptococul se găsește însă și la copii fără aceste simptome. Când este prezent vorbim de o coinfecție, și există alți doi factori foarte importanți care trec ignorați, dar care se află la baza problemelor resimțite de copii în această zonă.

PANDAS este o infecție virală, deoarece doar virusurile pot crea un factor care poate fi responsabil de ticuri, spasme, tremurături și atacuri acute de sindrom obsesiv-compulsiv: neurotoxinele. Când streptococul este prezent concomitent, este vorba doar despre o coinfecție cu un virus. Nu streptococul provoacă simptomele neurologice și nici nu declanșează reacția autoimună care creează simptomele. Cauza o constituie neurotoxinele, iar streptococii nu pot produce o neurotoxină. Chiar dacă streptococii ar putea provoca un tip de inflamație cerebrală, nu ar putea cauza ticuri, spasme, tremurături și atacuri acute de sindrom obsesiv-compulsiv. Doar neurotoxinele virale pot.

PANDAS apar la cei mici fiindcă au fost expuși unei cantități mari de mercur cam în aceeași perioadă când dezvoltau o infecție virală. Unul dintre principalele virusuri responsabile de PANDAS este HHV-6 și numeroasele lui mutații. HHV-7 cauzează un procent mai redus din cazuri, zona zoster un procent și mai scăzut. Un alt vinovat este și EBV, deși el nu apare de obicei drept factor declanșator. În general, cauza este HHV-6, care devorează mercurul la care copilul a fost expus, indiferent de unde ar proveni acesta. Primele tratamente medicale ar putea conține mercur, iar copilul s-ar putea naște cu depozite de mercur în ficat, moștenite pe linie familială.

Când apare combinația dintre virus și mercur, se produce aproape o explozie. Pe măsură ce virusul se hrănește cu mercur, eliberează un mare număr de neurotoxine. Când aceste neurotoxine asaltează creierul, saturează imediat substanțele chimice cu rol de neurotransmițători, scurtcircuitând impulsurile electrice, și acest lucru poate cauza ticuri, spasme, tremurături și accese de sindrom obsesiv-compulsiv, ba chiar dificultăți de comunicare.

Se întâmplă ca infecțiile streptococice să apară în aceeași zonă deoarece streptococul profită de sistemul imunitar slăbit. Streptococul este nu doar cofactor, alături de EBV; el este cofactor și alături de HHV-6, tocmai cauza majorității cazurilor de PANDAS. Dar pentru industria medicală este ceva firesc să atribuie întreaga vină streptococilor și bolilor autoimune. Ar fi mult mai potrivit dacă industria ar pune PANDAS pe seama mercurului și streptococului, ceea ce se evită însă. Ar fi sută la sută corect dacă industria ar atribui PANDAS faptului că HHV-6 se hrănește cu mercur, generând astfel o neurotoxină.

Erupțiile cutanate asociate cu PANDAS provin de la dermatoxinele degajate de virus, întrucât HHV-6 are o poftă frenetică de mercur. Ele sunt toxine virale care ajung la suprafața pielii - astfel încât erupțiile pe care comunitatea medicală le asociază cu streptococul nu au de fapt nici o legătură cu acesta.

De altfel, nici scarlatina nu este de origine bacteriană, ci tot virală. Teoria că această boală este provocată de un streptococ este o altă eroare a industriei medicale. De fapt, vina o poartă altă versiune a virusului HHV-6 sau chiar un virus EBV apărut și mai devreme, care se hrănește cu depozitele de mercur din ficat sau

din alte zone ale corpului, eliberând apoi neurotoxine și dermatoxine care provoacă erupția specifică scarlatinei.

Establishment-ul medical nu știe că și exantemul subit (*roseola infantum*) este tot o boală virală. HHV-6 și uneori HHV-7 sunt adevăratele cauze. Spre deosebire de scarlatină și de PANDAS, medicina nu este concentrată pe infecția streptococică în cazul exantemului, deși vorbim de o coinfecție, doar că mult mai blândă și nu suficient de puternică spre a fi identificată la analize. Copiii pot experimenta ticuri, spasme, tremurături și accese de sindrom obsesiv-compulsiv, plus o erupție masivă, specifică exantemului - deoarece în spatele tuturor acestor simptome stă un virus, creând neurotoxine și dermatoxine.

Întâmplarea face ca, în cazul PANDAS, știința și cercetarea medicală să se concentreze asupra streptococului, care este doar un factor de coinfecție, și nu cauza sau declanșatorul simptomelor neurologice. Ca PANDAS să se dezvolte, un copil trebuie să aibă în organism un nivel ridicat de mercur, dintr-o sursă sau alta. Dacă mercurul nu ar fi fost acolo, existau toate șansele ca explozia virală să nu se fi întâmplat atât de devreme în viața copilului. Problema s-ar fi dezvoltat mai târziu, luând forma unei alte boli virale, despre care am discutat în seria *Medium medical*.

Adevărul este în ficat

Problemele hepatice moștenite ne pot urmări până în viața adultă - pentru mulți, problemele cu ficatul pe care le avem ca adulți au început sub forma ficatului bebelușului sau a ficatului infantil. Aș vrea să fie foarte clar că această moștenire nu este de natură genetică. Este doar o transmitere de patogeni și otrăvuri, atât de

la tată, în momentul concepției, cât și de la mamă, în perioada de gestație. Ficatul bebelușului are multe în comun cu ficatul mamei. Când ficatul și sistemul reproductiv al mamei au un conținut ridicat de metale grele, ca plumb, cadmiu, nichel sau aluminiu, ficatul în plină dezvoltare al fătului le poate asimila. De asemenea, când ficatul mamei este stagnant, el creează acel sânge poluat despre care am discutat în capitolul 10 și care nu este măsurat de nici un model științific, deoarece știința și cercetarea medicală încă nu au conștientizat existența acestui tip de toxicitate sangvină. Când mama are sânge poluat și fătul primește nutrienți pentru dezvoltare, prin cordonul ombilical, nutrienții vor fi însoțiți de niveluri ridicate de toxine. Cum ficatul mamei nu mai filtrează adecvat sângele, ficatul fătului va deveni un filtru pentru el. În cursul acestui proces, ficatul fătului va capta o parte din aceste toxine.

Nimic din toate acestea nu constituie o vină a mamei. Nu este vina mamei că industriile creează substanțe chimice toxice și alimentează astfel virusuri și bacterii la care ne trezim expuși în viața de zi cu zi. Nu este vina ei că nu a fost învățată la școală cum sau de ce trebuie să aibă grijă de ficatul ei. Nu este vina ei că medicii nu știu să facă analize pentru ficatul lent și pentru sângele poluat și nu știu cum să le detoxificeze. Nu este vina ei că pediatrii nu beneficiază de instruirea necesară pentru a ajunge la cauzele misterioaselor afecțiuni digestive, dermatologice și de altă natură ale bebelușilor și copiilor. Nu este nici vina tatălui și nici a medicului. Repetă alături de mine: nu este vina ta!

Important este că în sfârșit știi unde se află adevărul și că acest adevăr este legat de ficat. Ficatul tău, ficatul bebelușului tău, ficatul copilului tău sunt bunuri pe

care trebuie să le păzești cu prețul vieții - iar acum ai și instrumentele.

Cap. 29 - Boli autoimune ale ficatului și hepatită

Când boala afectează ficatul și nu declanșează nici un fel de alarmă care să-i ajute pe medici să identifice ce este în neregulă sau când ficatul nu răspunde la tratament, clasificările hepatitelor A, B, C, D sau E sunt lăsate deoparte și adesea medicii o diagnostichează ca o misterioasă boală autoimună. Este un exemplu important privind înțelegerea greșită a bolilor cronice și a modului în care este avansată eronata teorie autoimună. Unii medici cu o gândire mai deschisă etichetează uneori această afecțiune misterioasă ca hepatită autoimună, considerând că, deși nu este o formă ușor identificabilă, nu este cu totul în afara domeniului hepatitei. Ei au descoperit totuși ceva. Orice inflamație a ficatului considerată autoimună se referă la hepatită.

Inflamația ficatului

În cazul oricărei inflamații a ficatului, diagnosticarea se află într-o zonă incertă. Nu există vreun buton magic pe care să apeși pentru a stabili ce literă a alfabetului ar trebui să alegi pentru a denumi hepatita respectivă. Analizele de sânge nu separă diferitele tipuri, deoarece testează enzimele hepatice și nivelurile de bilirubină pentru a depista dacă există vreo disfuncție a ficatului, dacă sunt prezenți anticorpi și numără globulele albe pentru a vedea dacă e o afecțiune a sângelui și mai ales dacă este prezentă vreo inflamație. Chiar dacă nivelurile ridicate de celule ucigașe și de alte limfocite, ca și de bazofile, neutrofile și monocite, dar și analizele pentru

imunoglobulină (IgG) indică vreo nouă infecție sau o postinfecție, nu este suficient pentru a face distincția între diferitele tipuri de hepatită, deci treci la următorul test: când medicul te apasă pe ficat te doare? Zona ficatului este moale? Dacă răspunsul este negativ, atunci, în timp ce medicul palpează regiunea, va rămâne perplex și poate va începe să elimine posibilitatea unei hepatite de tip A, B, C, D sau E. Al treilea test vizează aspectul ficatului la CT, RMN, PET sau ecografie. Prezintă țesuturi necrozate? Celule distruse? Există vreo masă tu- morală? Vreo obstrucție? Toate aceste întrebări pot genera un diagnostic de hepatită - sau nici unul. În ciuda tuturor acestor factori luați împreună, tot nu vei putea primi un diagnostic 100% corect și transparent.

Dacă inflamația hepatică durează de mult și s-a acutizat, iar o analiză imagistică arată că nu există mult țesut necrozat, atunci problema ar putea fi hepatită A. Dacă inflamația este de dată recentă și acută, fiind însoțită și de o ușoară febră, un ficat moale și un nivel ridicat de limfocite, diagnosticul ar putea fi tot hepatită A. Dacă afecțiunea pare cronică, cu inflamație pe termen lung, care nu este acută, imagistica CT, RMN sau PET relevă un țesut necrozat pe o arie mai extinsă, un nivel fie ridicat, fie foarte scăzut de leucocite, uneori cu febră ușoară și dureri abdominale intermitente, ea ar putea fi hepatită B.

Dacă imagistica relevă mai multe necroze, leziuni și traume la nivelul ficatului, cum ar fi o fibroză sau o ușoară ciroză, iar un nivel ridicat de enzime hepatice în sânge semnalează ceea ce pare a fi o inflamație de durată, în timp ce anticorpii semnalează o posibilă infecție trecută sau un nivel ridicat de leucocite, atunci afecțiunea ar putea fi hepatită C.

Iar dacă ficatul indică necroze extinse, cronice, cu diferite părți cuprinse de fibroză și ciroză și leziuni ușoare noncanceroase, ca și edem și inflamație cronică, plus niveluri ridicate de bilirubină și niveluri extrem de ridicate de enzime hepatice, atunci diagnosticul va fi foarte probabil hepatită D, pe un fond de hepatită B. Încă o dată, acestea sunt doar afecțiuni ale ficatului diagnosticate „din ochi” și bazate pe teorii neconfirmate. Se întâmplă foarte rar ca în cazul unei afecțiuni cronice să primești vreodată un diagnostic exact.

În fine, există posibilitatea să fii diagnosticat cu hepatită E dacă te prezinți la medic cu febră persistentă, dureri abdominale acute în partea dreaptă, oboseală extremă, dar și niveluri ridicate de enzime hepatice și bilirubină, iar o tomografie, un RMN, un test PET sau o ecografie evidențiază o inflamație și ai călătorit excesiv. Dacă nu ai călătorit, acești factori ar putea duce inițial la un diagnostic de hepatită A, deși dacă starea ta se înrăutățește și simptomele nu se atenuează, atunci diagnosticul s-ar putea schimba în hepatită E.

Observi că nu există „virus de hepatită A”, „virus de hepatită B”, „virus de hepatită C”, „virus de hepatită D” sau „virus de hepatită E” care determină fiecare clasificare? Toate diagnosticele sunt bazate pe presupuneri legate de interpretarea simptomelor, examinare externă, imagistică și rezultatele indirecte ale analizelor de sânge. Unii dintre ceilalți indicatori obișnuiți luați în calcul de medici sunt simptomele similare gripei, febra și icterul (îngălbenirea tegumentelor și a scleroticii). Dacă nu mai există nici un alt simptom care să facă trimitere la altă boală, atunci starea pacientului este încadrată în bolile hepatice autoimune cu origine idiopatică (necunoscută), din care se exclude hepatita. De fapt, și hepatitele de tip A, B, C,

D și E reprezintă afecțiuni misterioase; ele sunt doar etichetate, ceea ce le face să pară mai bine înțelese decât sunt.

Miracolul este că sistemul medical a înțeles de fapt că hepatita este o boală virală. Aceasta este o descoperire pozitivă epocală. Deși în opinia savanților nu există un virus separat pentru fiecare tip de hepatită, totuși ei recunosc că este implicat un virus. Știința și cercetarea medicală nu cunosc însă că un singur virus este responsabil, deși, cu atâtea etichetări de „virusuri hepatice”, ar putea părea că există câte un virus pentru fiecare literă. Adevărul este că medicii au identificat variații ale simptomelor, nu virusuri diferite; medicina nu are nici o dovadă că există cinci virusuri separate de hepatită și nu știe nici măcar care virus este implicat.

Diagnostiche părtinitoare

Cea mai frecventă informație pe care o vei auzi despre hepatita C este că o poți avea de multe decenii, dar că simptomele apar mult mai târziu, pe parcursul evoluției sale; că, dacă ești îngrijorat că ai putea suferi de această boală, poți merge la medic pentru a fi testat rapid pentru hepatita C; că 1 din 30 de adulți este diagnosticat într-un final cu hepatită C. Este o înțelegere greșită și incompletă a ce se petrece în ficat.

Să analizăm puțin lucrurile. Mai întâi, acel „test rapid” nu este total relevant. El face parte din aceeași colecție de diagnostice pe care deja le-am examinat: Cum arată ficatul la ecografie, tomografie, scanare PET sau RMN? Ce indică analizele de sânge? Nivelul enzimelor hepatice este ridicat? Și așa mai departe.

Nimic din toate acestea nu identifică un așa-numit „virus al hepatitei C”. Dacă savanții ar *căuta* un virus specific, ar rămâne blocați, deoarece încă nu știu ce virus trebuie căutat. Conceptul viral este doar o teorie - o teorie bună în acest caz, dar nu un răspuns pe deplin articulat și dovedit. Chiar și când îți arată imagini surprinse la microscop, savanții nu înțeleg ce se petrece. Și aceasta face parte din înțelegerea lor greșită în privința hepatitei C și a celorlalte tipuri de hepatită.

Și încă un lucru despre diagnostice: pe lângă analizele de sânge și palparea manuală a ficatului există și imagistica. Dacă medicii observă aici tumori sau chisturi vizibile sau dacă ficatul este mărit, ei vor solicita adesea o biopsie pentru a preleva și a examina țesut hepatic, căutând celule lezate, necrozate sau canceroase. Dacă este exclusă prezența cancerului, nu este prezentă nici o inflamație, iar analizele sangvine au valori relativ normale și sunt prezente doar chisturi benigne, nu se va pune diagnosticul de hepatită C. Pe de altă parte, unii medici pun diagnosticul de hepatită C chiar dacă analizele sunt bune, deoarece afecțiunea este la modă. La cea mai mică disfuncție a ficatului te poți trezi cu un diagnostic de hepatită C cât ai bate din palme, înainte chiar ca medicul să bea a doua ceașcă de cafea dimineața.

Excepție o constituie situația în care există un țesut hepatic degenerat. Dacă sunt detectate necroze sau fibroze, probabil pacienții vor fi întrebați cât alcool consumă. Dacă răspund că beau în cantități mari, destul de regulat și de multă vreme, probabil că va fi exclus diagnosticul de hepatită C și vor fi diagnosticați cu ciroză. Aici, zona neclară de demarcație este vastă. Dacă o persoană care manifestă simptome ale unei afecțiuni hepatice bea martini și alte cocktailuri doar în

weekend, i se va spune că are hepatită C, în vreme ce, dacă bea câteva beri pe seară, va afla de la medic că are ciroză. Aceasta este o decizie subiectivă. Dacă știința și cercetarea medicală ar fi identificat cu adevărat virusurile hepatitei, ar fi putut să creeze analize pentru depistarea lor și să tragă o concluzie precisă, reală și definitivă în cazul fiecărei persoane, în loc să rămână blocate în presupunerile susținute de teoriile zonei neclare. N-ar trebui să existe asemenea zone neclare, iar un diagnostic n-ar trebui să fie pus doar „din ochi”, în funcție de stilul de viață. Nu se pune astfel un diagnostic, în industria medicală, hepatita C este o notă, nu o identificare. Este o boală subiectivă.

Aceeași abordare obtuză se întâlnește și când ai folosit droguri. Dacă apar simptome precum febră moderată, dureri în regiunea ficatului și un nivel ridicat de enzime hepatice, precum și o istorie de utilizare a drogurilor recreaționale (mai curând decât utilizare a medicamentelor prescrise de medic), probabil vei fi diagnosticat cu hepatită B sau C și ți se va spune că stilul tău de viață nesănătos este de vină pentru declanșarea bolii - spre deosebire de o persoană care are aceleași simptome, dar nu a folosit droguri și prin urmare nu primește diagnosticul de hepatită B sau C. Chiar și dacă acea persoană apelează cu regularitate la medicamente de prescripție, există posibilitatea să nu fie diagnosticată cu hepatită. Este o boală subiectivă.

Și iată un alt pas greșit al medicinei, ceva mai vechi: dacă te plângi de disconfort în partea dreaptă a trunchiului, pe RMN sau ecografie apare o mică inflamație sau analizele sangvine relevă o ușoară creștere a nivelului enzimelor hepatice sau o creștere ori o descreștere a limfocitelor și ești homosexual, probabil că vei primi diagnosticul de hepatită A, B sau C, în

vreme ce un alt pacient, cu exact aceleași simptome, dar care nu este homosexual, probabil nu va fi diagnosticat cu hepatită - deoarece, o spun încă o dată, comunitatea medicală nu identifică un virus care să-i permită să știe clar ce se întâmplă. Instruirea pe care medicii o primeau, până în trecutul apropiat, îi învăța să ia în calcul și orientarea sexuală când puneau diagnostice. Am văzut, de-a lungul anilor, mulți oameni primind asemenea diagnostice pătinoare, iar despre acest fenomen nu se discută în lumea largă. Deși poate el nu mai apare atât de des ca acum 15 sau 30 de ani, din nefericire încă există.

În privința folosirii drogurilor, adevărul este că la fel de mulți oameni care au ceea ce se numește „un stil de viață sănătos” au un ficat la fel de bolnav ca persoanele cu dependență de droguri. Orice fel de drog, fie că este recreațional sau recomandat de medic, slăbește sistemul imunitar. Dacă ești un pacient căruia i s-au prescris zece medicamente pentru diferite afecțiuni - somnifere, analgezice, antidespresive, antipsihotice, antihipertensive, antidiabetice și așa mai departe -, ficatul se va confrunta cu o provocare la fel de mare ca ficatul unui narcoman care cumpără droguri de pe stradă. Având reacții imunitare mai slabe, amândoi veți fi mai susceptibili la infecții virale. Diferența este că dependentului de heroină i se va spune că are hepatită B sau C, chiar dacă el jură că utilizează doar ace de unică folosință, fiindcă are fobie de microbi. Se prea poate ca medicul să nu creadă. Medicii consideră că este vorba despre un virus diferit care provoacă boala doar bazându-se pe ceea ce pacienții fac diferit.

Ce provoacă, de fapt, hepatita

Așadar, membrii comunității medicale au fost învățați că îmbolnăvirea ficatului este provocată de diferite virusuri - virusul hepatitei A, virusul hepatitei B, virusul hepatitei C, virusul hepatitei D și virusul hepatitei E - și aproape că au toate motivele să creadă asta. Există un virus care provoacă hepatita, deși este un singur virus cu multe tulpini și mutații diferite. Acel virus nu este nimeni altul decât Epstein-Barr, același care provoacă și mononucleoză, precum și splenomegalie la mulți oameni cu afecțiuni hepatice; același virus despre care am scris o întreagă carte, *Vindecarea glandei tiroide*, deoarece el se află și la originea afecțiunilor tiroidiene.

EBV se cuibărește cu bună știință în ficat și poate rămâne acolo, în hibernare, ani sau chiar decenii, în cazul multor oameni. Când medicii spun că ai putea avea de multă vreme hepatită C și să nu știi, au dreptate. Ai putea avea virusul EBV în ficat de o viață, înainte ca în corp să sune alarma, alertându-i pe medici și determinându-i să investigheze ce se întâmplă.

De-a lungul vieții unei persoane, EBV dezvoltă o relație cu ficatul acesteia - o relație continuă, atât fructuoasă, cât și nocivă. La început, EBV este un virus benefic, care menține în formă sistemul imunitar. Însă când ficatul este neglijat și sistemul imunitar nu este îngrijit și reîntărit, substanțele nocive pot pătrunde în ficat, creând probleme. Când condițiile îi sunt favorabile și ficatul este inundat de adrenalina generată de stres, de medicamente de prescripție, iar persoana respectivă nu are resursele sau educația necesare pentru a se alimenta sănătos, EBV poate traumatiza ficatul, avariile devenind vizibile la analizele medicale și fiind adesea

diagnosticate ca hepatită. Pe de altă parte, dacă ai o alimentație corectă și ai grijă de corpul și de ficatul tău, EBV poate deveni neputincios și încetează să mai dăuneze organismului, lăsându-ți răgazul necesar pentru a te vindeca.

Mulți oameni trăiesc toată viața cu o afecțiune virală de nivel scăzut a ficatului, care în cele din urmă duce la un diagnostic sau la un non-diagnostic bulversant. Mulți oameni sunt diagnosticați cu hepatită din cauza problemelor virale ale ficatului. Sute de milioane de oameni nu primesc nici un diagnostic și continuă să trăiască având acea infecție virală a ficatului de nivel scăzut, fără să știe vreodată ce anume provoacă simptomele și alte probleme de sănătate.

Dar nu oricine are EBV dezvoltă automat hepatită. Doar anumite tipuri ale acestui virus, scăpate de sub control, pot provoca avarii extinse ale ficatului. În cazul hepatitei E, de exemplu, apare o infecție virală foarte severă cu o mutație deosebit de agresivă a virusului EBV, pe care de obicei o persoană o contractează dintr-o sursă externă, fără să o poarte în organism încă din copilărie. Dar chiar și în acest caz extrem, poți redobândi controlul.

Viitorul hepatitei

Până când știința și cercetarea medicală vor identifica EBV drept cauză a hepatitei, ce tulpină de EBV provoacă un anumit tip de hepatită și cum să detecteze EBV în ficat, nu doar în sânge, ele nu vor putea să-și îmbunătățească diagnosticul. Diferențele

dintre variatele mutații și tulpini de EBV care provoacă hepatita A, B, C, D și E, precum și hepatita autoimună pot fi subtile. Există peste 60 de varietăți de EBV și unele provoacă, dacă au condiții potrivite, mai multe avarii la nivelul ficatului decât altele, ceea ce lasă încă o zonă neclară. Adaugă la asta starea sistemului tău imunitar, felul cum ai grijă de corpul tău, ce alți patogeni și substanțe nocive din ficat ai moștenit sau la ce patogeni și substanțe nocive ai fost expus pe parcursul vieții, precum și factorii din mediul înconjurător și vei descoperi mult mai multe subtilități care influențează modul în care un caz individual de hepatită se diferențiază de un alt caz.

Știința și cercetarea medicală vor deveni tot mai conștiente de diferențele dintre variatele cazuri de hepatită și vor continua să extindă alfabetul hepatitei pe măsură ce vor descoperi că există mai mulți factori care influențează starea ficatului decât s-ar fi așteptat. Ele vor continua să vadă tot mai multe mutații ale EBV-fără să înțeleagă ce văd - și vor continua să adauge la lanțul de litere corespunzătoare tipurilor de hepatită, așa cum au făcut și în privința streptococilor. Adăugarea de litere la lanțul hepatitelor va fi o dovadă în plus că medicina nu a identificat adevăratul virus care stă la baza tuturor tipurilor de hepatită. Dacă îl va identifica, vor indica adevăratul virus herpetic responsabil: EBV. Nu uita că literele atribuite hepatitelor sunt doar denumiri schematice pentru o afecțiune care n-a fost încă analizată la adevărata ei dimensiune. Literele identifică doar diferitele trasee virale ale bolii în ficat, nu virusul în sine, care până azi nu a fost identificat de medicina modernă. Și s-ar putea ca această identificare nici să nu se producă vreodată - deoarece, dacă diferitele tipuri de hepatită ar fi catalogate drept mutații diferite ale EBV, ar

atrage prea mult atenția asupra acestui virus, pe care savanții vor să îl treacă sub tăcere. EBV lasă în urmă suficiente indicii cât să incrimineze un număr uriaș de industrii.

Ficatul autoimun

Deocamdată să lăsăm deoparte hepatita. Un ficat afectat de virus nu cauzează doar hepatită. El se poate îndrepta, în schimb, într-o altă direcție: un ficat afectat de virus joacă un rol uriaș în orice afecțiune autoimună. Indiferent că suferi de boală celiacă, artrită reumatoidă, lupus, boală Lyme, PANDAS, sarcoidoză, febră reumatică, mononucleoză, sclerodermă, sindrom Sjögren, diabet de tip 1, lichen scleros, vitiligo, colită ulceroasă, boală Graves, sindrom Guillain-Barré

O, tiroidită Hashimoto, fibromialgie, hepatită autoimună, boală Addison, nevrită optică, sindromul omului rigid, sindrom Ehlers-Danlos, endometrioza, boală Crohn, boală Castleman, sindrom Raynaud, sindrom al picioarelor neliniștite, cistită interstițială, artrită juvenilă, scleroză multiplă, boală Meniere, ME/CFS, sindrom poliglandular sau orice altă afecțiune sau boală autoimună, virusul cu adevărat responsabil se află în ficat.

Dar ni se spune, în schimb, că toate aceste afecțiuni sunt provocate de organismul care se atacă singur. Nici vorbă de așa ceva. Organismul se află întotdeauna de partea ta și niciodată nu te va trăda, întorcându-se împotriva ta. Dar aceste simptome și afecțiuni sunt reale și constituie semne ale unei activități virale. Indiferent cu ce problemă autoimună ai fost diagnosticat, trebuie să știi că la baza ei se află un virus, iar unul dintre adăposturile acelui virus, în corpul tău, este ficatul.

Virusuri diferite și tulpini virale diferite, precum și combustibili virali diferiți provoacă diferite simptome și boli autoimune, încât un ficat afectat de un virus nu se traduce automat prin hepatită. Un ficat afectat de un virus ar putea avea o evoluție complet diferită, una care nici măcar nu s-ar evidenția atât de mult la nivelul acestui organ. Dar, indiferent de virus și de problemele cauzate de el, dacă ai grijă de ficatul tău, înțelegând că găzduiește patogeni, ești pe cale să rezolvi problema autoimună, în loc să trăiești cu teamă, gândindu-te ce ți-ar putea face în continuare propriul corp. Corpul tău te iubește necondiționat.

Inflamare a splinei

Oamenii care manifestă inflamarea splinei (splenomegalie) fără să fi avut un traumatism fizic se confruntă la rândul lor cu o problemă virală. Orice fel de afecțiune a splinei este virală și există o singură familie de virusuri care provoacă inflamarea splinei: familia herpetică. Fiecare tip de virus herpetic, de la simplex 1 la virusurile încă nedescoperite HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 și HHV-16, cu toate mutațiile lor, pot inflama acest organ. Cel mai des întâlnit virus care stă la baza inflamării splinei este EBV, cu peste 60 de tulpini mutagene.

Adesea, oricine se confruntă cu o afecțiune hepatică a experimentat la un moment dat în viață un fel de inflamație a splinei, indiferent că a știut sau nu. Această inflamație poate varia de la probleme ușoare, niciodată diagnosticate și care trec de la sine, la probleme

extreme, care duc la extirparea de urgență a splinei. Dacă starea ficatului a atins un stadiu detectabil, identificat fie ca hepatită, fie ca o boală autoimună idiopatică, cel mai probabil splina ți-a fost afectată în vreun fel de aceeași infecție cronică virală care a provocat și problema hepatică.

Redobândire a controlului

Acum deții controlul, înțelegând ce anume creează o afecțiune hepatică, un diagnostic de hepatită sau un ficat autoimun sau chiar o splină inflamată. Poți alege între a afla cu surprindere la cabinet adevărata cauză a problemei peste 10, 20 sau 30 de ani, sau îți poți purifica chiar acum ficatul, evitând pentru totdeauna îmbolnăvirea lui - sau vindecând și eliminând hepatita ori altă afecțiune cronică de care suferi. Aceasta este puterea cunoașterii. Pentru a merge înainte trebuie să ții sub control activitatea virală. Este esențial să știi ce se petrece chiar acum, în loc să cazi pradă mai târziu faptului că nu ai știut cum să te protejezi corespunzător.

Cap. 30 - Ciroză și țesut hepatic necrozat

Când auzim sintagma „ciroză hepatică”, avem adesea în minte imaginea unei persoane care a dus o viață „nesănătoasă”, dominată de abuz de alcool, medicamente și droguri. Dar n-ar trebui să privim această boală astfel și nici să stigmatizăm pe cineva. Da, este adevărat că abuzul de alcool, medicamente și droguri duce adesea la boli hepatice. Așa cum ai citit în capitolul anterior, când un virus este prezent în ficat, abuzul de alcool, medicamente și droguri poate scădea forța sistemului imunitar, încât virusul poate să profite. Abuzul are o contribuție importantă și la afectarea lentă, în timp, a ficatului. Combinația poate crea necroze tisulare care încep procesul de lezare a ficatului. Dar condamnarea anumitor persoane pentru dependența de alcool, medicamente și droguri nu doar că ne împiedică să le acordăm compasiune, ci ne distrage și de la descoperirea unui secret murdar.

Periciroză

Să acordăm lumii medicale beneficiul îndoielii în această privință și să spunem că motivul pentru care acest secret nu a fost dezvăluit este că medicina nu știe, de asemenea, nici că milioane de oameni - de fapt peste un miliard pe plan global - se confruntă cu ceea ce eu numesc *periciroza*, o afecțiune care ar putea fi descoperită de știința medicală abia peste câteva decenii. Aceasta constituie o perioadă de tranziție înainte de apariția cirozei și se poate instala subtil în diverse

puncte minuscule din ficat, trecând neobservată multă vreme.

Abuzul de alcool, medicamente și droguri este întâlnit pretutindeni. O parte uriașă a populației consumă alcool și o parte la fel de mare abuzează de medicamente de prescripție, fără a mai menționa că majoritatea oamenilor au virusuri în ficat. Periciroza poate apărea la orice persoană care bea un pahar cu vin în fiecare seară și mănâncă prea multe fripturi sau ia medicamente de prescripție vreme de 20 de ani. În multe cazuri, preciroza și ciroza nici măcar nu apar ca urmare a unor traumatisme provocate de alcool, medicamente și droguri la nivelul ficatului. Există mult mai mulți oameni în pragul precirozei decât ne-am putea imagina. (Preciroza este o afecțiune care începe să fie recunoscută în medicină ca o formă ușoară a cirozei vizibile pe testele imagistice. Periciroza apare însă într-un stadiu mult mai timpuriu și nu poate fi încă detectată de aparatura medicală). Este oare cazul ca toți să fim condamnați și să trăim cu un stigmat?

Semnele pericirozei nu sunt vizibile la cabinetul medical, mai ales fiindcă aceasta nu este încă o afecțiune documentată, deci medicii nu au instrumente cu ajutorul cărora să o poată detecta. Ca în cazul oricărei boli a ficatului, deoarece acest organ este atât de rezistent în luptele pe care le dă, adesea semnele nu se manifestă de timpuriu, din cauza limitărilor tehnologiei actuale de testare și examinare a ficatului. Imaginează-ți că mergi cu mașina pe șosea. Nu te poți rătăci, deoarece computerul de bord și telefonul tău inteligent îți pot arăta cu ușurință direcția corectă. Indicatorii de la bord te vor ține la curent permanent cu nivelul de combustibil. Îți poți verifica smartphone-ul dacă vrei să afli prognoza meteo, iar termometrul din mașină îți va

indica temperatura. Dacă o anvelopă începe să se dezumfle, vei fi alertat de senzori. Dar cum ar fi dacă toate aceste avertismente ar dispărea? Nu ai avea nici un indicator să te avertizeze că rămâi fără combustibil, nu știi cum urmează să fie vremea, nu știi încotro mergi, nu ai nici măcar o hartă în torpedo să te poți orienta ca pe vremuri și nici un semnal să te avertizeze că anvelopa pierde aer. Cum ar fi să nu ai nici măcar o joă care să indice cât ulei mai ai în motor? Ai conduce orbește, rătăcind fără țintă până când în cele urmă ceva - o pană de cauciuc, un drum închis, un motor supraîncălzit, un viscol - te va opri. Aceasta este starea ficatului în știința și cercetarea medicală de astăzi.

Așa cum ai citit în capitolul 9, actualele investigații privind starea ficatului se bazează mai mult pe intuiție și presupuneri. Nu există mijloace de încredere pentru a depista problemele, până când acele probleme nu vor apărea, brutal, într-o zi. Un atac acut de durere în partea dreaptă a abdomenului, însoțit de grețuri, și vei merge la medic, unde un test imagistic, fie el CT, RMN, PET sau ecografie, ar putea releva avarii extinse, acumulate în ani. Date fiind limitările echipamentelor actuale și ale medicinei moderne cu privire la înțelegerea ficatului, avariile nu ar putea fi detectate într-un stadiu incipient - adică la nivel de pericirroză, când nu ți-ar fi periclitat atât de mult sănătatea. În prezent, ficatul nu constituie un punct important pe agenda lumii medicale. El este neglijat și de aceea examinarea primelor etape ale unei boli hepatice nu este considerată importantă. Din acest motiv, când vine vorba de sănătate, trebuie să iei problema în propriile mâini. Ceea ce protejezi este corpul tău, este viața ta.

Când trăiești cu o avarie ascunsă a ficatului, totul se rezumă la acel fulger dintr-o furtună care despică

bătrânul stejar pe jumătate, dând la iveală putregaiul răspândit înăuntrul său timp de decenii. Când avariile la nivelul ficatului se acumulează, este suficient ca un singur factor nociv să supraîncarce organul, fiind picătura care umple paharul. Este vital pentru cineva cu periciroză. Oare care va fi lovitura de grație care va face ficatul să se prăbușească? Folosim expresii precum: „Nu fi așa de dur cu prietenul tău” sau „Nu fi așa de dur cu tine însuși”. Ar trebui să ne spunem însă: „Nu fi așa de dur cu ficatul tău”.

De-a lungul vieții, ni se recomandă medicamente pentru a trata problemele de sănătate, între timp, aceste medicamente pot crea la rândul lor probleme, dacă nu suntem atenți. Dacă iei medicamentele prescrise de un doctor bine intenționat, care înțelege pe deplin perspectivele stării tale de sănătate, acest lucru este foarte util. Nu meriți să trăiești cu dureri, anxietate și alte simptome care îi determină pe medici să scrie rețete. Când urmezi un tratament, trebuie însă să fii mai atent cu ficatul tău în alte feluri, pentru a-l echilibra. Dacă vei lua medicamente, în ficat se vor acumula toxine suplimentare și o infecție hepatică virală de nivel scăzut, așa cum are aproape orice om, iar dacă apoi mai bei câteva pănărele la tot felul de evenimente, acest lucru ar putea dezechilibra balanța. S-ar putea ca problemele ficatului să nu fie detectate atât de rapid ca în cazul unei persoane dependente de alcool. În schimb, problemele vor evolua lent, dar către același punct final.

Țesut hepatic necrozat

Ciroza este procesul prin care celulele hepatice se deteriorează mai repede decât pot fi revigorate. Simplu și clar. Doar în SUA există milioane de oameni cu țesut

hepatic necrozat. Viața oamenilor, situațiile și circumstanțele pot varia în cadrul întregului proces. Unul dintre modurile în care țesutul se poate necroza este când ficatul cuiva devine stagnant deoarece adăpostește prea multe toxine.

În multe cazuri, o reacție inflamatorie crescută apare din cauza unuia sau a mai multor virusuri din ficat. Dacă un virus sau o bacterie agresivă care nu este ușor de neutralizat scapă de limfocitele însărcinate cu paza venei porte și a arterei hepatice, patogenul poate evita să fie capturat și își folosește libertatea pentru a provoca necazuri. De exemplu, virusul Epstein-Barr poate cutreiera prin organism fără permisiune, provocând, lent, pagube și generând propria varietate de necrozare a țesuturilor, pe care comunitatea medicală încă nu a descoperit-o.

Necroza țesuturilor hepatice se acumulează cronic când celulele ficatului nu se mai revigorează într-un timp suficient de scurt, înainte de apariția următoarei serii de factori instigatori, indiferent că aceștia provin din hrană toxică, substanțe toxice din fluxul sangvin, pesticide sau expunere la alte substanțe chimice, medicamente de prescripție sau alte produse similare. În cazul multor oameni, abia când ficatul este complet încărcat cu substanțe nocive - adică otrăvuri și patogeni - necrozarea țesuturilor poate fi diagnosticată în cabinetul medical. În toate cazurile care nu au legătură cu abuzul de alcool, medicamente sau droguri, medicii nu vor ști niciodată ce anume a provocat necrozarea.

Microaderențele pe care le-am menționat în capitolul 6 pot contribui la necrozarea țesuturilor hepatice despre care vorbesc aici, deși doar când suprasaturarea ficatului scapă de sub control. Deși aceste microaderențe naturale sunt create ca o măsură

protectoare, pentru a stăvili un nivel controlabil al otrăvurilor, când ficatul este adus la limită, virusurile și substanțele nocive foarte toxice pot crea propriile microaderențe sau chiar leziuni. Când ficatul se confruntă cu acest tip de moarte celulară rapidă, intră în modul de supraviețuire. Celulele hepatice sănătoase nu pot exista în zone periculoase, de aceea ficatul trebuie să te protejeze pe tine și să se protejeze pe el însuși închizând acele arii prea încărcate de toxine, ca în cazul unei zone expuse radiațiilor sau al unui submarin care suferă o avarie și un compartiment trebuie închis etanș, chiar dacă au rămas oameni în interior. Ficatul trebuie să cedeze aceste zone care și-au pierdut vitalitatea - el trebuie să depășească procesul său natural de funcționare și să acționeze la un nivel scăpat de sub control, deoarece se confruntă cu un inamic incontrollabil. El grupează toate zonele cu microaderențe și astfel se formează mai multe țesuturi necrozate. Din fericire, ficatul conține și un mecanism de siguranță.

Mai multe măsuri de protecție

Ficatul este străbătut de membrane protectoare. Aceste benzi delicate, fine și subțiri, acționează ca niște bariere, încât întregul ficat să nu fie avariat dintr-odată. Știința și cercetarea medicală nu știu că ficatul încearcă, de pildă, să restrângă avariile făcute de pesticide la o singură zonă, încât expunerea la aceste substanțe să nu inunde întregul organ într-un singur val. Membranele sunt pereți vii, care se adaptează, învățând cum să se închidă la momentul potrivit, încât substanțele nocive să nu traverseze ficatul pe ruta cea mai facilă. Gândește-te la una dintre acele povești clasice spuse de bătrâni despre mersul la școală de odinioară, când erau nevoiți

să străbată peste zece kilometri prin ger și zăpadă, cu ghetele găurite, cărându-și cărțile în mâini, fără mănuși, abătându-se kilometri întregi de la drumul drept din cauza gardului înalt al unui fermier, pe care erau nevoiți să-l ocolească. Acesta este și scopul acestor membrane subțiri, microscopice: să determine substanțele nocive să facă un drum cât mai lung, pentru a nu ataca toate dintr-odată. Sau gândește-te la ele ca la niște diguri care țin în loc otrăvurile cât de mult pot.

Iată de ce ciroza se produce lent și tăcut și doar în unele zone din ficat o dată. Mecanismele de siguranță încorporate în ficat, adică membranele de care am vorbit, permit revigorarea celulelor în unele zone, în vreme ce alte zone sunt avariate. Altfel, întregul ficat ar fi luat cu asalt dintr-odată. Iată de ce și nivelul de alcool din sânge crește în timp, când bei. Inițial, membranele țin alcoolul separat, încât ficatul să nu fie saturat dintr-o singură tranșă. Alcoolul este lăsat să pătrundă, pe căi ocolite, în ficat, dar pe măsură ce bei, pe parcursul serii, tot mai multe zone din ficat devin saturate.

O doză de compasiune

Când oamenii au răni la nivelul pielii, caută un unguent magic, în stare să-i vindece mai rapid. Nimeni nu vrea să rămână cu cicatrice sau semne. Și nu mai știu ce să pună pe rană ca să o vindece. De fapt, sângele poluat din interior împiedică rana să se vindece. Când este toxic și încărcat de otrăvuri, ca atunci când consumi prea mult alcool, oxigenul nu mai pătrunde până la nivelurile profunde ale dermei, unde se află țesutul necrozat, ceea ce limitează capacitatea organismului de a închide rănila din interior. Oricine încearcă să vindece din exterior un țesut necrozat la

nivelul pielii, când de fapt ar trebui să aibă grijă de ficat ca pielea să se vindece.

La nivelul ficatului, totul este înăuntru, ferit vederii, și nu poți ajunge acolo, motiv pentru care vindecarea trebuie să se facă din interior, în mod similar, sângele poluat sau murdar poate împiedica vindecarea țesuturilor necrozate interne și, cum sângele poluat provine dintr-un ficat supraîncărcat, dacă nu ai grijă de ficatul tău vindecarea țesuturilor necrozate devine dificilă.

O alimentație sănătoasă, naturală, purificatoare și antivirală chiar contează. Un pas important către vindecare îl reprezintă alungarea invadatorilor patogeni din acea zonă a ficatului unde gărzile înarmate (leucocitele) ale sistemului imunitar hepatic pot localiza, distruge și captura virusul sau chiar îl pot împinge afară printr-o tehnică de expulzare ce permite imobilizarea acestuia de către leucocitele care străjuiesc marginile ficatului. Puternicele elemente antivirale despre care vei putea citi în capitolul 37 îți pot da stimulentele de care ai nevoie. De asemenea, ai nevoie de antioxidanți pentru vindecarea țesuturilor necrozate, deoarece împiedică ficatul să moară. În fructe și legume există antioxidanți pe care știința și cercetarea încă nu i-au descoperit, dar care sunt esențiali pentru înmuierea țesuturilor necrozate și readucerea ficatului la viață. Dacă menții scăzut aportul de grăsimi și te hrănești cu cele mai importante alimente pentru a-ți vindeca ficatul, poți opri înaintarea pericirozei și a cirozei, butada „cunoașterea înseamnă putere” nici nu putea fi mai adevărată decât într-o astfel de situație, mai ales când e vorba să trăiești cu o afecțiune căreia nu i se acordă suficientă compasiune. Revino la acest capitol atunci când ai nevoie să-ți amintești ce se întâmplă cu adevărat în

interiorul corpului tău, astfel încât să poți progresa cu adevărat.

Cap. 31 - Cancer hepatic

Îți vezi de viață în mod obișnuit, când, ca din senin, începi să prezinți simptome care te trimit la medic, ori îți faci niște analize de rutină și medicul îți recomandă o tomografie, un RMN sau un PET. O masă tumorală este observată în ficatul tău. Primul lucru pe care ți-l spui este: „Cum de s-a întâmplat asta?” Cu alte cuvinte, de unde provine acea masă tumorală? Să fie de vină stilul de viață? Să fie ceva ereditar? Să fie doar hazardul? Și de ce eu? De ce cancer? De ce acum?

Dacă medicul este hepatolog, probabil vei primi un răspuns apropiat de realitate și destul de productiv. Deși multe adevăruri medicale rămân nedescoperite în acest domeniu, există o ipoteză adevărată în cercurile de medici - virusurile joacă un rol în apariția cancerului hepatic. Dar medicii nu sunt siguri. Ei nu au nici o garanție că este așa. Nu este o teorie bătută în cuie. Și totuși, pentru ei este o posibilitate, deoarece sunt conștienți că probleme ca hepatita B și C sunt virale și pot duce la distrugerea celulelor și la cancere precum carcinomul hepatocelular (HCC). (Există un tip de HCC numit carcinom hepatocelular fibrolamelar [FHCC], care apare îndeosebi la femei). Virusurile sunt strâns legate de cancerul hepatic - deci există multe speranțe că descoperirile medicale din această sferă vor continua să progreseze în direcția corectă.

Dar adevărul complet este că agentul declanșator al cancerului hepatic este un virus care se hrănește cu toxinele din ficat, lată formula matematică: Virus + Toxine = Cancer.

Cancerul nu apare însă de fiecare dată când în ficat sunt prezente toxine și virusuri. Este nevoie de anumite mutații ale unor tulpini virale pentru a determina apariția cancerului, iar aceste tulpini nu vor deveni cancerigene dacă nu au un combustibil suficient de puternic. Virusul dominant și cel mai frecvent în declanșarea cancerului hepatic este Epstein-Barr (EBV). Dar, repet, doar unele tulpini care au suferit mutații - dintre cele peste 60 de varietăți ale virusului - pot forma celule canceroase și doar când consumă un anumit amestec de toxine, deosebit de puternic, deci faptul că ai EBV nu înseamnă neapărat că te vei îmbolnăvi de cancer. Alte virusuri, precum HHV-6, HHV-7, tulpinile încă nedescoperite de știința medicală HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 și HHV-16, varietăți de zona zoster, Citomegalovirus, precum și mutațiile și tulpinile lor nedescoperite pot provoca în ficat tulburări care contribuie la apariția cancerului.

Paradisul virusurilor

Vei auzi mereu spunându-se că te îmbolnăvești exclusiv din cauza stilului de viață. Adesea, mai ales în medicina alternativă, totul se reduce la sisteme de credință, în care, dacă nu mănânci o variantă sau alta a unor „alimente sănătoase” sau dacă mănânci alimente considerate „nesănătoase”, atunci ți se va întâmpla neapărat ceva rău. Dar dacă oamenii nu înțeleg cum acționează de fapt cancerul, atunci cum pot spune ce este sănătos și ce este nesănătos? Dacă ei nu știu cu ce se hrănesc virusurile, cum pot spune ce anume te va face să fii în siguranță și ce te va amenința? Nu pot, sau cel puțin nu cu actualul lor mod de a înțelege lucrurile.

Una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă știința și cercetarea medicală și care a fost transmisă profesioniștilor din domeniul sănătății este o lege bătută în cuie: un virus nu poate mânca nimic. Această uriașă eroare - o teorie care nu a fost niciodată cântărită, măsurată, testată și dovedită definitiv - a fost totuși respectată ca o veritabilă poruncă biblică. Faptul că noi credem în asemenea informații incorecte ne împiedică să știm cum am putea opri anumite boli hepatice, precum cancerul și chiar chisturi și tumori benigne. Când într-o zi știința și cercetarea medicală vor renunța să mai respecte această lege pentru care s-a plătit și în care s-a investit enorm în trecut și în sfârșit vor permite unor cercetători noi și străluciți să deschidă porți neștiute și să studieze corespunzător virusurile, vor descoperi că un virus are nevoie de hrană pentru a supraviețui și a se dezvolta. Vor descoperi că toate tumorile hepatice, indiferent că sunt mari sau mici, canceroase sau benigne, au nevoie de două elemente pentru a se forma: un virus (cel mai adesea EBV) și hrană pentru acest virus.

Pentru un virus, ficatul este o Grădină a Edenului. Hrană delicioasă se găsește peste tot din belșug și, cât timp nu gustă vreun tip de hrană care l-ar putea ucide, virusul se poate dezvolta. Printre combustibilii săi se numără compuși și agenți din produsele lactate, lactoza din produsele lactate, proteinele și grăsimile din ouă, metale grele toxice ca mercur, aluminiu, plumb, cadmiu, nichel, oțel, arsenic și aliaje moștenite pe linie familială, solvenți, insectide și alte pesticide, erbicide, medicamente vechi, ca antibioticele stocate de ani de zile, materiale plastice, combustibili pe bază de petrol, uleiuri industriale, combinate cu substanțe chimice,

substanțe de curățat pentru gospodărie și multe altele. Ele formează o diversitate nesfârșită de opțiuni.

Apoi există alimentele interzise: fructe, legume, legume cu frunze verzi, anumite ierburi, tuberculi, precum cartofii, și rădăcinoase. Dacă virusul se hrănește cu vreuna dintre acestea, există toate șansele să nu mai dobândească energie. În cazul unora dintre ele, de pildă al fructelor, virusul este și mai periclitat, și dacă le consumă riscă să se autodistrugă. Știu ce gândești acum: un măr nu ajunge întreg în ficat, pentru a distruge virusurile. Este foarte adevărat. El este digerat și descompus în tractul digestiv, compușii săi fitochimici sunt extrași și asimilați într-un mod divin și ei sunt cei care își croiesc drum prin fluxul sangvin al sistemului portal hepatic către ficat.

Compușii fitochimici ai alimentelor interzise sunt tentanți pentru un virus. În funcție de varietate și tulpină, unele virusuri - cele care nu sunt prea inteligente - vor vrea chiar să le guste. Da, ai citit bine: diferitele tipuri și forme mutagene de virusuri au diferite sisteme de inteligență. Există o mulțime de varietăți de EBV care vor râvni la compușii interziși din măr, care au atașate glucoză și ceea ce eu numesc *hiperantioxidanți*. Hiperantioxidanții constituie o varietate nedescoperită de știință de antioxidanți super-încărcați, a căror forță este amplificată pentru a ucide microorganismele nocive din organism, precum virusurile. Când aceste tulpini curioase de EBV și alte virusuri ca HHV-6, precum și bacteriile gustă din compușii din măr absorbind hrana prin structura lor celulară, ele se sufocă și mor. Virusurile mai inteligente, precum unele din familia EBV și virusurile din familia herpetică în general, ignoră compușii din mere și din alte fructe și preferă alimente cu care știu că se pot hrăni. Unele varietăți de virusuri

deosebit de inteligente nici nu vor mai da târcoale ficatului când este clar că persoana respectivă a consumat suficiente fructe - ele vor fugi de acești hiperantioxidanți și vor încerca să găsească alți combustibili, în alte părți ale organismului. Când celulele virale călătoresc, se expun însă limfocitelor din ficat, care le identifică rapid și le distrug. Astfel, hiperantioxidanții opresc, indirect, virusurile.

Dacă o persoană mănâncă un măr pe lună, Domnul Virus-inteligent-care-produce-cancer va rămâne bucuros în ficat, evitând doar acel măr. Aici, în paradis, Domnul Virus și familia lui găsesc resurse abundente cu care să-și construiască un cămin. Materialele de construcție sunt celule ale țesuturilor hepatice pe care Domnul Virus le fabrică și le manipulează otrăvind unele celule din ficat cu produse derivate, toxice. Pe altele le transformă în celule canceroase, folosindu-le spre a-și construi habitatul perfect. Pentru a reuși - atât pentru a-și procura energia necesară construirii casei visurilor, cât și pentru a excreta suficiente reziduuri toxice pentru menținerea funcțională a conductei - Domnul Virus are nevoie de hrană. Din fericire, se află în acea Grădină a Edenului care este ficatul, având la dispoziție delicii cu care să se delecteze și să se mențină puternic, alături de familia și de rubedeniile lui virale. Are la îndemână toată hrana necesară.

Cum se formează cancerul hepatic

Cancerul nu apare din senin. În interiorul ficatului există o lume ascunsă și complexă, în permanentă evoluție. Invadatori de tipul virusurilor străbat în viteză străzile sale, iar sistemul imunitar hepatic îi urmărește. Când virusul întâlnește un hiperantioxidant dintr-un

măr sau un alt aliat al ficatului, cum ar fi fructul dragonului, se aprinde o lumină roșie care trimite virusul în direcția opusă. Ficatul tău este un oraș aglomerat.

Sau gândește-te la o colonie de furnici - ai avut așa ceva în copilărie, acasă sau la școală? Aceasta îți oferea prilejul să cercetezi o lume altfel ascunsă și vedeai că furnicile sunt în permanentă mișcare și lumea lor se schimbă încontinuu. Niciodată de atunci n-ai mai putut privi un mușuroi de furnici la fel, căci era ca și cum ai fi avut o privire cu raze X și puteai vedea sub pământ. Este necesar să avem aceeași perspectivă în privința ficatului pentru a înțelege ce se petrece în interiorul lui. Tumorile ficatului apar din senin? Nu. Este nevoie de otrăvuri și de un virus pentru a declanșa procesul formării cancerului hepatic, lată ce vreau să spun:

Când o tulpină de virus care a suferit o mutație și are potențialul de a cauza cancer pătrunde în ficat, continuă să se modifice dacă se poate hrăni cu toxinele potrivite. Virusul acaparează toxinele și le procesează, reprelucrându-le, pentru a deveni și mai otrăvitoare înainte de a le excreta ca produs derivat în țesutul hepatic din jur. Aceste toxine și mai otrăvitoare pot avea din nou rolul de combustibil pentru orice alte celule virale pe care le întâlnesc, făcând produsul lor derivat și mai toxic. Astfel se creează un ciclu continuu, în care doar cele mai puternice celule virale pot supraviețui și se pot înmulți.

Pe măsură ce acest produs derivat tot mai nociv saturează o zonă de țesut hepatic, o poate avaria și chiar distruge. În acest moment pot începe să se formeze chisturi și tumori benigne, doar din țesuturile moarte. Virusul va începe să se hrănească și cu țesutul hepatic mort, și, cum acesta este saturat cu otravă reprelucrată,

foarte toxică, va fi letal pentru un anumit număr de celule virale. Între 50 și 70% din încărcătura virală a ficatului ar putea fi distrusă în acest moment.

Pentru rezistentele celule virale supraviețuitoare va începe un alt ospăț pantagruelic. Ele se vor hrăni cu vechile și noile toxine, dar și cu produsele derivate din ficat, și vor satura țesutul hepatic cu excreții reziduale și mai puternice, iar astfel vor ucide și mai multe celule hepatice, pe care celulele virale le vor consuma apoi. Deoarece celulele hepatice moarte sunt acum mai toxice ca niciodată, celulele virale supraviețuitoare vor fi mult mai rezistente.

Acest proces poate avea loc în cicluri lente, de acțiune și repaus, ani de zile, în funcție de numeroși factori, printre care eliberările de adrenalină pe fondul unor emoții puternice și alți factori declanșatori care apar în viața cuiva.

În timpul celei de-a treia etape de hrănire a celulelor virale cu celulele hepatice moarte, pe care le-au otrăvit cu produse derivate virale tot mai puternice, rezultatul se schimbă puțin. De data aceasta, celulele virale care consumă țesutul saturat ating capacitatea mutagenă când sunt confruntate cu toxicitatea acestuia. Luptându-se pentru supraviețuire, celulele virale produc un compus chimic enzimatic care le transformă în celule canceroase active, dându-le o nouă viață. Cu o structură modificată, aceste celule cancerigene virale revin și devorează țesuturile hepatice saturate, se reproduc și se multiplică, provocând cancer. Pe măsură ce o fac, eliberează un nou produs biochimic enzimatic în țesutul hepatic sănătos din jur, transformând lent celulele umane în celule canceroase.

Celulele canceroase, atât cele care au fost la origine virale, cât și cele care au fost umane, prind viață și se

grupează pentru a supraviețui. În căutare de hrană, acești ciorchini canceroși formează minuscule vase sangvine pentru a atrage nutrienți de-a lungul membranei microscopice care îi ține laolaltă. (Formarea vaselor sangvine reprezintă un proces numit angiogeneză, iar știința și cercetarea modernă l-au descoperit ca un concept general, deși nu-l înțeleg în detaliu). În același timp, în ficat există celule virale încă active care nu au trecut prin la fel de multe cicluri și nu și-au atins capacitatea mutagenă. Ele devorează și elimină toxinele, apoi devorează și elimină acele produse derivate otrăvitoare, iar astfel țesuturile hepatice vii continuă să fie distruse. Prin intermediul vaselor sangvine, masele de celule canceroase absorb atât produsele derivate, cât și țesuturile hepatice moarte, folosindu-le drept combustibil - și astfel se formează, cresc și se extind chisturile sau tumorile hepatice maligne.

Primar, nu secundar

Cancerul hepatic este întotdeauna primar, indiferent de ce vei auzi. Deși știința și cercetarea medicală consideră că această boală este adesea secundară, ceea ce înseamnă că la nivelul ficatului apar metastaze după ce cancerul se dezvoltă în altă parte a corpului, în realitate lucrurile nu stau astfel. Cancerul hepatic se dezvoltă direct în ficat prin procesul pe care tocmai l-am examinat, nu din celule canceroase răspândite din prostată, plămâni, sistemul reproductiv sau din alte părți.

Virusurile preferă să se instaleze încă de timpuriu în ficat. Înainte de a ajunge să se aventureze în afara ficatului și să cauzeze probleme în alte regiuni ale

corpului, tabăra lor inițială este ficatul. Dacă în plămâni se dezvoltă o excrescență - formându-se prin exact același proces prin care se formează cancerul hepatic - înseamnă că virusul a fost și se mai află încă în ficat, localizarea lui primară. Se întâmplă, pur și simplu, ca virusul să fi fost împiedicat să creeze o excrescență canceroasă observabilă în ficat, din cauza unui sistem imunitar hepatic puternic, dar între timp virusul călătorește prin corp și găsește în altă parte un punct slab, de pildă plămânii, unde poate forma cancerul. Celulele virale călătoresc astfel, nu cele canceroase.

În cele din urmă, dacă ficatul slăbește, virusul poate forma excrescențe canceroase și aici, deoarece virusul a fost tot timpul în ficat. Anumite terapii anticanceroase constituie unul dintre factorii care slăbesc sistemul imunitar al ficatului, permițând virusurilor care populează de mult timp acest organ să profite și să devină cancerigene. Cum excrescențele se dezvoltă după ce cancerul s-a format în alt punct al corpului, medicii vor crede că, de fapt, cancerul s-a răspândit la ficat și îl vor numi cancer secundar.

Nu uita însă: indiferent cât timp îi trebuie să se dezvolte, cancerul hepatic este întotdeauna primar. Ficatul este locul unde virusuri precum EBV, care generează cancerul, se instalează cu precădere prima dată în corpul tău. Dacă știi asta, vei ști și că trebuie să te concentrezi asupra ficatului pentru a te proteja de alte cancere. Uciderea patogenilor din ficat înainte să aibă șansa de a se răspândi în corp, precum și reducerea la minimum a combustibilului viral toxic care se acumulează în ficat reprezintă prima linie de apărare împotriva cancerului.

Puterea noii tale înțelepciuni

Ficatul fiecărui om este diferit, conținând niveluri diferite de otrăvuri care pot servi drept combustibil diferitelor virusuri, dacă există așa ceva. Unii oameni au mai mult DDT cu care un virus cancerigen să se hrănească pentru a putea prolifera. Unii au mai mult mercur. Unii au mai mult petrol. Unii au mai multe antibiotice. Unii au mai multe grăsimi și mai puțin oxigen. Unii au mai multe derivate din ouă, din cauza unei diete bogate în acest aliment. Mulți au virusuri care pot provoca probleme nu doar de natură canceroasă; tulpinile virale respective nu formează tumori și chisturi. Nu există doi oameni cu aceeași lume interioară a ficatului.

O alimentație nesănătoasă nu înseamnă neapărat o garanție a dezvoltării cancerului, deoarece, deși cineva poate mânca junk-food - sau ceea ce consideră a fi hrană sănătoasă și de fapt este junk-food -, nu are neapărat un virus în ficat. De fapt, ficatul său poate fi doar poluat și îmbâcsit. Ar putea fi ca o pereche de pantofi rău mirositoare, duhnind atât de rău încât oamenii cumpără sprayuri toxice ca să acopere mirosul (și care se absorb în ficat, ca substanțe nocive). Ficatul ar putea fi complet stagnant și poate dezvolta problemele despre care ai citit în capitolele anterioare. Dar el nu va dezvolta cancer dacă nu există acel virus generator de cancer, care trebuie hrănit. Pentru formarea cancerului trebuie să se deruleze scenariul perfect, implicând și prezența uneia dintre acele tulpini virale particulare și rare. Este ca o ciupercă sau ca un acarian care-și croiește drum în acei pantofi murdari, hrănindu-se cu mizeria din cutia umedă de pantofi și creând o adevărată infestare.

Pe de altă parte, cineva poate avea un ficat perfect curat, poate să-l curețe de toate toxinele, folosind Salvarea ficatului 3:6:9 din capitolul 38 și poate să îl mențină în formă continuând să consume o mulțime de fructe și de legume și evitând cantități ridicate de grăsimi și proteine de origine animală sau vegetală, dar virusul tot se va cuibări aici. Deoarece ficatul este atât de sănătos, virusul nu va putea provoca mari probleme. El nu poate crea o tumoră sau un chist deoarece este înconjurat de fructe interzise, fără să aibă în jur produse cu care să se poată hrăni și care să-i permită să creeze produse derivate toxice. Vechile otrăvuri din medicamente, pesticide și metale grele toxice sau alte substanțe nocive au fost în majoritatea lor eliminate. Pentru virus, aceasta nu mai este Grădina Edenului, chiar dacă el poate încă provoca probleme precum ME/CFS, fibromialgie, artrită reumatoidă sau scleroză multiplă.

Iată de ce trebuie să facem ceva mai mult decât să ne mulțumim cu a spune „îmi mențin un stil de viață sănătos pentru a preveni cancerul”. Trebuie să știi exact ce înseamnă „sănătos” pentru ficatul tău, iar cheile pentru a descuia această ușă secretă se află în Partea a IV-a, în capitole precum „Substanțele nocive din ficat”, pentru a descoperi programul pentru purificarea de diferite toxine, și „Alimente, plante și suplimente puternice pentru ficatul tău”, pentru a ști ce alte produse alimentare vor servi drept bariere pentru celulele virale.

Să înveți despre virusuri și cancer în sine nu ar trebui să te sperie. Adevărul este că asemenea informații îți permit, de fapt, să deții controlul deplin. Nu trebuie să fii persoana care spune „Nu vreau să știu nimic despre autobuzul acela până când nu mă lovește”, apoi

să-ți acoperi ochii. Nu trebuie să-ți trăiești viața având perspectiva înfricoșătoare că, odată ce vei îmbătrâni, te vei îmbolnăvi de cancer. Adevărurile despre cancer pe care le-ai citit în acest capitol te pun în legătură cu puterea propriei libere voințe. Poți fi persoana care știe exact cum să evite să fie lovită de autobuz. Poți fi persoana care știe cum să-și protejeze ficatul încât să prevină atât cancerul hepatic, cât și alte cancere din corp-și poți așadar acționa și pentru a-ți proteja prietenii și familia cu înțelepciunea ta.

Cap. 32 - Stări de rău provocate de vezica biliară

Vezica biliară, acel organ de mici dimensiuni situat sub partea dreaptă a ficatului și care stochează cu bunăvoință bila acestuia, ascunde un mister ce trebuie dezlegat. El are o poveste de spus. Are un trecut murdar. Are o îndelungată istorie cu povestiri de război și răni dobândite în luptă, pe care trebuie să o împărtășească și să o predea. Are un tezaur de cunoștințe și de informații stocate în interior.

Pentru lumea medicală, vezica biliară este ca o cutie a Pandorei. Savanții nu vor să o deschidă, deoarece adevărurile conținute în ea ar putea constitui mai mult decât ar dori cineva să știe. Și nu mă refer aici la medicii bine intenționați, care încearcă doar să ușureze suferința pacienților lor, ci la *industria* medicală, care acționează deasupra medicilor și este îngrijorată de secretele pe care vezica biliară le-ar putea divulga.

Establishment-ul medical dă vina pe calculii care se formează în vezica biliară, pentru a ne induce în eroare și a ne deturna de la adevărata problemă. Calculii biliari sunt cu totul reali. Doar că se presupune că trebuie să rămânem concentrați numai asupra lor, pentru a nu căuta răspunsuri și dincolo de ei. Dacă am privi mai departe, am descoperi rănilor din lupte ale vezicii biliare și adevărurile pe care ele le ascund.

Gândește-te la niște savanți care evaluează un iaz. O modalitate de a măsura starea biologică a acestuia este de a analiza mîlul de pe fundul apei. Chimistii, biologii și naturalistii deopotrivă știu că mîlul conține enorm de multe informații despre viața din acel iaz. În interiorul vezicii biliare se află un depozit secret de mîl, dejecții și

resturi, considerate adesea de medicină „nisip la vezica biliară”. Când va vedea aceste formațiuni minuscule pe o tomografie, o ecografie sau alt fel de metodă imagistică, un chirurg o va considera doar o aglomerare de particule de mici dimensiuni și își va concentra atenția doar asupra calculilor mari. Acest mâl, deși recunoscut de știința și cercetarea medicală, nu este analizat suficient. Dacă ar privi mai atent, medicii ar putea auzi o poveste ascunsă, profundă, similară celei a sângelui poluat.

Dacă am vedea ce se află în interiorul vezicii biliare, am fi șocați. În acest mâl este o urmă a substanțelor la care suntem expuși zilnic, inclusiv a sutelor de conservanți și a miilor de substanțe chimice toxice, chiar și în cantități infime, pe care le luăm din hrana, aerul și apa contaminate. El ne-ar spune adevărata poveste a elementelor nocive cu care ne-am confruntat pe parcursul vieții, de la smogul și poluarea deja cunoscute la bazinul mult mai adânc și mai larg de contaminanți despre care nu se prea vorbește. Dacă am cunoaște procesele necesare pentru fabricarea unei bucăți de material plastic sau pentru rafinarea petrolului și transformarea lui în benzină, dacă am ști ce conțin anumite produse farmaceutice sau cu ce tipuri de patogeni venim în contact - dacă am ști ce se află în interiorul ficatului și al vezicii biliare - am fi cuprinși de furie. Niciodată n-am mai privi cu aceiași ochi lumea în care trăim.

În schimb, vezica biliară este ținută de știința și medicina modernă pe un raft, asemenea unei vechi cărți prăfuite și uitată în bibliotecă. Deschisă corect, cu intențiile și finanțările adecvate, această carte ne-ar vorbi despre războiul toxic cu care ne confruntăm în fiecare zi, război ale cărui dovezi sunt îngropate în mâlul depus în acest organ. Cartea ne-ar conduce către

companiile chimice existente încă de la începutul Revoluției Industriale și ne-ar ajuta să înțelegem că vezica biliară, deși de mici dimensiuni, necesită enorm de multă atenție.

Infecții ale vezicii biliare

Toxiinfecțiile alimentare constituie o temă globală. Oriunde există patogeni de origine alimentară, oamenii se pot îmbolnăvi de toxiinfecții alimentare din cauza acestor bacterii și a altor microorganisme profund toxice - și adesea toxiinfecția este însoțită de o lovitură necunoscută dată vezicii biliare. Fie că a fost vorba de un caz de acum 20 de ani, când ai avut diaree, vomismente, febră și dureri abdominale severe, care au necesitat internare în spital, fie că a fost un caz mai ușor, când ai vomat o zi sau două și ți-ai revenit treptat, este foarte probabil că vezica biliară a suferit o lovitură, fiindcă patogenii cauzatori ai toxiinfecțiilor alimentare nu rămân doar în stomac sau în tractul intestinal, ci își croiesc drum și către vezica biliară.

Adesea, oamenii supraviețuiesc unei crize de toxiinfecție alimentară care afectează vezica biliară deoarece ficatul produce o bilă mai puternică. Bila are un factor de rezistență necunoscut, care îi permite să distrugă microorganismele neproductive din intestine, precum bacteriile, protejând bacteriile bune și alte microorganisme benefice. De fapt, bila este cel mai puternic probiotic. Cu cât ficatul este mai sănătos, cu atât mai puternică va fi bila, beneficiind în plus și de un pH corespunzător și de un echilibru acid adecvat. Pe măsură ce îmbătrânim, calitatea bilei poate scădea. În plus, forța vezicii biliare slăbește și ea din cauza acumulării de calculi, sedimente sau mâl (mai multe

despre acest aspect, în curând) și bila nu va mai putea intra în vezica biliară la timpul potrivit și cu forța necesară - așadar, la următoarea criză de toxiinfecție alimentară s-ar putea să nu mai fim la fel de norocoși. Ne-am putea confrunta în cele din urmă cu o vezică biliară inflamată sau cu spasme cronice ale ei din cauza patogenilor de origine alimentară care își croiesc drum în acest organ. În caz de toxiinfecție alimentară severă, necesitând spitalizare, pacienții își vor prelungi adesea șederea în spital pentru o intervenție chirurgicală la vezica biliară. (Patogenii caută puncte slabe, așa încât, dacă o persoană are un apendice sensibil și bacteriile bântuie tractul intestinal, căutând locuri în care să se strecoare, ei ar putea genera apendicită, sporind durerea și determinând chirurgia să sugereze o apendicectomie).

Așadar, toxiinfecția alimentară reprezintă o cauză a lezării și infectării vezicii biliare (care trece nedepistată, este considerată doar o inflamație de către medici și i se pune diagnosticul de colecistită). Putem avea bacterii în vezica biliară de la toxiinfecții alimentare mai vechi, pe termen lung, deoarece bacteriilor le place să se cuibărească aici. De asemenea, avem leziuni, ca necroze tisulare, care apar în urma unor cazuri blânde de toxiinfecție alimentară în care nu manifestăm vreun simptom de vezică infectată sau inflamată.

Și mai putem avea în corp tulpini de *Streptococcus* transmise de la părinți ori pe care le avem încă de pe urma unui episod de amigdalită din copilărie și/sau le-am dobândit ulterior, pe parcursul vieții (mai multe în capitolul 23 și capitolul 24). Acest streptococ poate pătrunde în vezica biliară și cu timpul îi afectează mucoasa, creând necroze care permit formarea de crevase și de cavități.

Important de reținut: streptococii și *E.Coli* creează diverticuloză și diverticulită printr-un proces similar celui prin care se produce necrozarea vezicii biliare. Aceste bacterii sunt ca niște croșe de golf care smulg iarba când lovesc mingea - ele „sapă” în colon, creând în mucoasa intestinală crevase și cavități numite *diverticule* pe care apoi le pot infecta. Seamănă cu modul în care o gaură făcută de o ciocănitoare în trunchiul unui copac oferă adăpost confortabil pentru păianjeni, furnici, nematode și alte insecte târătoare. În diverticulele din colon bacteriile se pot ascunde de sistemul imunitar. Când alimente neproductive trec pe lângă ele, bacteriile ies din ascunziș și înhață o parte din ele, pentru a se hrăni. Când trec însă alimente sănătoase, bacteriile fac tot posibilul să se afunde cât mai adânc, pentru a nu fi eliminate. Fructele, legumele și plantele medicinale acționează ca o ciocănitoare, căutând să extragă dăunătorii și să-i elimine.

Dar să revenim la vezica biliară. Streptococilor le place să se cuibărească în orice crăpătură, înainte ca organul să aibă șansa de a se vindeca. În acest caz, ciocănitoarea care poate scoate din ascunziș dăunătorii cuibăriți acolo este bila. O bilă puternică, sănătoasă și într-o cantitate suficientă conține și părțile componente pentru repararea țesuturilor din interiorul vezicii biliare. Acest lucru nu este cunoscut de știința și cercetarea medicală. De fapt, o bilă sănătoasă este un veritabil tezaur de vitamine, minerale și compuși chimici nedescoperiți, care acționează pentru a vindeca mucoasa internă a vezicii biliare.

Adesea, în lumea de azi, oamenii nu mai au o bilă sănătoasă. Să presupunem că un fermier care vrea să cumpere o bucată de pământ cu bani din recolta pentru care a muncit din greu pășește pe terenul pe care

dorește să-l achiziționeze. Își înfinge mâna în pământ, ia puțin în palmă și are suficientă experiență pentru a ști că nu trebuie să supună acea țărână unui test de laborator. O poate miroși, o poate simți și chiar gusta, și în acel moment știe că pământul respectiv nu a fost respectat: este de slabă calitate. La acest rezultat ajungem și noi, judecând după felul cum tratăm ficatul: la o bilă de slabă calitate. Dacă bila ar fi acea mostră de țărână cercetată de fermier, sigur el ar refuza să încheie afacerea.

Deși microorganismele dăunătoare responsabile de toxiinfecții alimentare pot provoca probleme imediate în vezica biliară, streptococii obișnuiți care ajung în ea nu provoacă haos instantaneu. Ei se cuibăresc în vezică mulți ani și chiar decenii, profitând de drumul dificil cu care se confruntă vezica biliară și de dietele bogate în grăsimi care au epuizat producția de bilă a ficatului. Cu timpul, streptococii găsesc oportunitatea de a provoca infecții la nivelul vezicii biliare, determinând inflamarea ei misterioasă și silind medicul să ceară efectuarea unei ecografii, a unui RMN, a unui PET sau a unei tomografii ori radiografii. De fapt, de multe ori infecțiile ușoare ale vezicii biliare trec neobservate.

Dacă o infecție este depistată, adesea nu există suficiente dovezi care să facă necesară îndepărtarea vezicii biliare, ceea ce nu este neapărat un lucru rău. Totuși, apare astfel o situație bulversantă atât pentru medic, cât și pentru pacient. Medicul este bulversat când pacientul are doar câțiva calculi biliari sau deloc, fiindcă el se așteaptă ca o persoană care prezintă simptome biliare să aibă în vezică o mulțime de pietre, ca acele pungi cu bani de aur și argint purtate în buzunare de oameni, pe vremuri. Ca o coincidență, ei țineau aceste pungi pe partea dreaptă, acolo unde este

situată și vezica biliară, încât, dacă erau implicați într-o luptă, să se poată proteja cu mâna dreaptă, mai puternică (dacă erau dreptaci), păzindu-și comoara cu stânga. Aidoma unei pungi cu bani, când vezica biliară se umple cu calculi, se îngreunează, ceea ce poate crea o presiune în partea dreaptă a corpului; medicii știu asta. Ei devin confuzi însă când găsesc în vezica biliară mâl sau sedimente - dacă le găsesc. Deși îi pot sesiza prezența și prin ultrasunete, acest material nu este la fel de ușor de identificat precum calculii biliari, așa încât medicii consideră că este o descoperire lipsită de semnificație. Între timp, mâlul se strecoară în orice crevasă din mucoasa vezicii biliare și, cum bila slăbită nu mai are puterea de a extrage dăunătorii din ascunzișuri, infecția cronică declanșează spasmele misterioase care provoacă periodic dureri.

Uneori, așa cum am precizat, nimeni nu va detecta infecția și inflamația, deci vezica biliară nu va fi eliminată. Alteori sunt decise intervenții chirurgicale de extirpare chiar și în cazul în care vezica biliară nu ar trebui, de fapt, extirpată; pacienții respectivi ar avea nevoie doar de o dietă mai bună - una care să nu urmeze moda alimentelor bogate în grăsimi - și de o șansă de vindecare. Chiar dacă o persoană nu știe ce o supără cu adevărat, o vezică biliară inflamată cronic se poate totuși vindeca. Asta nu înseamnă că eliminarea vezicii biliare (colecistectomie) nu este uneori necesară. Dacă nu sunt depistate la timp, un ficat nefuncțional, cu o producție slabă de bilă, o vezică biliară afectată și mulțimea de bacterii cu care ne confruntăm în viața cotidiană, inclusiv varietățile noi de streptococi, ca și alimentele contaminate cu *E. coli* pot agrava starea unei vezici biliare infectate, până în punctul în care

procedurile imagistice evidențiază cangrene la nivel local.

Calculi biliari

Dar dacă nu avem o infecție a vezicii biliare, ci doar calculi biliari? Știința și cercetarea medicală știu că există două tipuri de calculi: colesterolici și pigmentări (numiți și calculi de bilirubină). Mai întâi, să analizăm acești calculi pigmentări, formați de bilirubină din globulele roșii sangvine eliminate. Ei sunt creați când ficatul se confruntă cu o toxicitate constantă. În condițiile prezenței în ficat a unor substanțe nocive cum ar fi solvenți, pesticide, metale grele, medicamente, alcool și materiale plastice, precum și pe fondul unei alimentații bogate în grăsimi, ficatul trebuie detoxifiat constant, ceea ce poate accelera moartea globulelor roșii. În cursul detoxifierii, ficatul trece prin momente grele. Globulele roșii moarte care în mod normal al trebui eliminate încep să se acumuleze, formând o substanță moale, gelatinoasă, iar celulele se lipesc între ele ca o bilă de argilă.

Dacă ficatul este foarte toxic, temperatura lui internă este mai ridicată decât ar trebui. Căldura ficatului este un concept recunoscut în medicina orientală, deși nu este încă pe deplin cunoscut sau înțeles. Există un tip de căldură hepatică bună, o încălzire a ficatului care are loc când este susținut într-o detoxifiere blândă. Când este însă copleșit cu materiale pentru detoxifiere și forțat încontinuu, fără nici o pauză, ficatul începe să se supraîncălzească. Imaginează-ți că îți împrumuți mașina unui prieten. Înainte ca el să plece de pe aleea din fața casei tale, uturează la maximum motorul, deși nu trebuie ambalat atâta. După ce pleacă

de pe alee, auzi că ambalează din nou motorul la semafor. Decizi ca, atunci când prietenul se va întoarce, să îi spui că nu îi vei mai împrumuta niciodată mașina - pentru ca, după nici zece minute, să primești un telefon de la el, spunându-ți că este pe banda de urgență a autostrăzii și așteaptă un camion de depanare. Când îl întâlnești, la service, vezi că motorul a fost supraîncălzit atât de tare încât două piese s-au alipit. Cantitatea de lichid de răcire din motor n-a fost suficientă pentru a face față felului haotic în care a fost utilizată mașina.

Când ficatul se supraîncălzește în urma unei încercări prea intense de detoxifiere se poate produce o prăbușire a funcțiilor sale. Compușii chimici din otrăvuri pe care el i-a stocat spre a te proteja se pot ciocni de globulele roșii moarte, și căldura intensă îi poate face să se îmbine cu acestea. Ficatul elimină acest material compactat către vezica biliară, deoarece bilirubina este eliberată în bilă. Cum temperatura din vezica biliară este mai scăzută decât cea din ficat, un proces de răcire nedescoperit are loc în cursul acestui tranzit - și astfel mingea gelatinoasă se transformă într-un calcul pigmentar. Dacă știința și cercetarea medicală ar analiza cu amănuntul calculii pigmentari, aceștia ar dezvălui secretele proceselor din interiorul ficatului.

Calculii colesterolici sunt formați în același fel. Colesterolul rău (există mai multe varietăți) se contopește cu materia toxică din ficat când acesta se supraîncălzește, apoi masele astfel formate se răcesc în vezica biliară, creând calculi. De fapt, și colesterolul bun, sănătos, poate contribui la formarea calculilor colesterolici dacă ficatul este afectat și producția de bilă este scăzută. O dietă bogată în grăsimi (și orice dietă bogată în proteine este și una bogată în grăsimi) contribuie la formarea calculilor colesterolici.

Este important să înțelegem asta, deoarece înseamnă următorul lucru: cu cât ficatul este mai toxic, cu atât au loc o încălzire mai intensă și apoi o răcire mai radicală. Vezica biliară se află în zona de sub flancul drept al ficatului, unde în circumstanțe favorabile are suficient sânge și fluide între ea și ficat pentru a-i menține o temperatură scăzută. Fluidul la care mă refer nu a fost încă identificat și este confundat de comunitatea medicală cu sângele normal. În realitate, între ficat și vezica biliară nu se află doar sânge, ci și un strat foarte subțire de lichid de răcire protector, având consistența unui gel sau mucus, ca o pastă sau un jeleu și acționând ca un scut de răcire lubrifiant între cele două organe. De fapt, una dintre funcțiile chimice ale ficatului este să producă acest agent chimic pentru partea lui inferioară. Nu-l poți vedea cu ochiul liber; dacă știința și cercetarea medicală ar fi conștiente de existența lui, l-ar putea preleva și studia la microscop. Așadar, între sânge și acest fluid, vezica biliară are un scut de răcire care o separă de ficat - iar organismul luptă astfel pentru a menține vezica biliară la o temperatură cât mai scăzută, indiferent că în ea s-au format sau nu calculi. Dacă ești în prima parte a vieții și nu ai calculi biliari, ai putea încă avea un ficat care dezvoltă o căldură intensă și o vezică biliară care vrea să rămână rece ca piatra, pentru a funcționa corespunzător.

Adesea, ficatul devine atât de epuizat încât nu mai poate produce suficientă substanță gelatinoasă pentru scutul de răcire. Dar vezica biliară nu trebuie să se supraîncălzească și, ca atare, organismul trebuie să lupte pentru a menține scăzută temperatura ei, ceea ce duce la formarea și mai multor calculi. În plus, cu cât ficatul este mai toxic, cu atât în organism trebuie să aibă

loc o răcire mai radicală. Astfel se creează o fluctuație constantă între fierbinte și rece, care poate genera simptomele clasice de bufeuri, adesea puse greșit pe seama problemelor hormonale cauzate de menopauză. Adevăratul motiv pentru care aceste bufeuri apar în perioada în care menstruație unei femei încetează este că este nevoie de mulți ani până când ficatul cuiva să devină toxic. Când acest lucru se întâmplă - fapt care are loc adesea printr-o pură coincidență exact când o femeie intră la menopauză sau la perimenopauză fluctuațiile constante de temperaturi ridicate și scăzute produse când ficatul se încinge, apoi încearcă să elimine căldura pot provoca multor femei - pe lângă bufeuri - și transpirații subite, pierdere a capacității digestive, tulburări emoționale, schimbări bruște și intense ale stării de spirit, iritabilitate, depresie, tristețe, anxietate și insomnie. Aceleași simptome apar și la bărbați - deoarece ele nu sunt de fapt semne ale menopauzei. (Dacă vrei să afli de ce atât de multe simptome sunt puse greșit pe seama menopauzei, vezi *Medium medical*.) Adesea, femeilor li se prescriu medicamente pentru calmarea acestor simptome, fapt ce epuizează și mai mult ficatul. Indiferent că e vorba de terapia de substituție hormonală standard (HRT) sau de terapia de substituție a hormonilor bioidentici (BHRT), steroizii bombardează ficatul fără ca nimeni să realizeze asta. În loc să dea ficatului o mână de ajutor, substituția hormonală îl împovărează și mai mult.

Cu timpul, ficatul își poate pierde capacitatea de a crea acea căldură excesivă de detoxifiere și acest lucru nu este bun. Dacă ficatul se menține rece deoarece este atât de sănătos încât nu trebuie turat, atunci este bine. Dar dacă este supraîncălzit timp de decenii și devine atât de bolnav și de împovărat încât nu se mai poate

încălzi, cu siguranță nu este ce ți-ai dori. Înseamnă că nu mai poate face detoxifierea cu aceeași forță.

Când ficatul funcționează corespunzător, organismul are o abilitate înnăscută de a împiedica formarea calculilor, iar aceasta este secreția de bilă. Una dintre sarcinile bilei, când este concentrată, este să disperseze bilirubină, subțind-o așa cum terebentina diluează vopseaua. Când ficatul trimite bilă în vezica biliară, aceasta dispersează pigmentii globulelor roșii sangvine, încât să nu formeze cheaguri. Face același lucru cu colesterolul, subțindu-l în vezica biliară pentru a împiedica formarea calculilor colesterolici. O bilă puternică înseamnă și o încălzire mai slabă a ficatului, ceea ce se traduce printr-o nevoie redusă de răcire a vezicii biliare și, implicit, prin formarea de mai puțini calculi. Un ficat supraîncălzit duce însă la o producție diminuată de bilă și astfel pierdem calitățile protectoare ale acestui fluid. Se diminuează și nivelul compusului chimic nedescoperit pe care ficatul îl produce ca bila să ajute subțierea și dispersarea colesterolului și globulelor roșii.

Mii de oameni se confruntă cu această durere cronică, misterioasă, la nivelul abdomenului sau al toracelui. Dacă un medic nu poate pune în evidență calculi biliari sau o inflamație a vezicii biliare, ci doar o vezică biliară plină de sedimente și mâl, adesea el nu va pune nici un diagnostic. Adevărul este că, atunci când vezica biliară este plină de sedimente și mâl, își poate schimba chiar poziția din cauza greutateii excesive. Ea se află într-o zonă adăpostind nervi hipersensibili din jurul ficatului și al colonului, astfel încât, atunci când se mișcă, pune presiune nu doar pe partea sa superioară, ci și pe nervi, pe care îi irită sau îi agită - oricare dintre aceste acțiuni putând provoca spasme ale vezicii biliare

sau dureri bruște. Când oamenii cu acest disconfort stau pe o parte sau se află în pat, într-o anumită poziție, spasmele sau durerile provocate de vezica biliară se atenuează. Deplasarea dintr-o parte în alta a greutății vezicii biliare reprezintă explicația neștiută pentru acele momente de liniște și de ușurare trăite de pacienți în mijlocul unei crize de dureri misterioase. Cataplasmele cu ulei de ricin în zona toracelui sunt un alt mod de a calma spasmele și durerea. Fiecare om are o constituție diferită, încât aplicarea cataplasmelor va depinde de cum te simți confortabil; cele mai potrivite locuri de aplicare sunt partea dreaptă a abdomenului ori în jurul toracelui, către spate.

Purificare a vezicii biliare

Purificarea ficatului și a vezicii biliare pentru a elimina calculii reprezintă o tendință populară în zilele noastre. Una dintre tehnici, pe care nu o recomand, este de a bea într-o singură repriză o cantitate mare de ulei de măsline. Ce se întâmplă când bem 120, 180 sau chiar 360 de mililitri de ulei, în funcție de recomandări? Dar dacă bem mai mult decât ni s-a recomandat, dând pur și simplu pe gât sticla de ulei, fără să mai măsurăm? De ce nu este deloc o idee bună?

Când oamenii beau ulei, adesea consideră că vor „spăla” vezica biliară și vor vedea rezultatele concrete, deoarece calculii și „pietrele” vor ajunge, ca un jeleu, în fecale. Dar masele pe care le observă sunt de fapt doar uleiul pe care tocmai l-au băut, coagulat împreună cu resturi din intestine - sistemul tău digestiv folosește mucusul pentru a „împacheta” uleiul, formând aceste bile, care pot avea diferite culori din cauza mâncării care a avut contact cu uleiul în tractul intestinal și a fost

astfel încapsulată. Bilele respective nu sunt calculi biliari sau hepatici expulzați miraculos din corp, ci un simptom că organismul elimină uleiul. (Mai multe despre calculii hepatici în capitolul 34).

De ce organismul nu tratează cu delicatețe acest ulei, care încearcă doar să-i facă o favoare? Deoarece când torni în stomac o cantitate excesivă de grăsimi radicale, acestea forțează ficatul să producă o cantitate foarte mare de bilă. Există mai multe motive pentru care aceasta nu este o idee bună. Unul este că, dacă ficatul este deja slăbit, îl vei supune unui stres uriaș, determinându-l să-și folosească toate resursele pentru a produce de urgență provizii pe care să le trimită vezicii biliare, de unde ajung în tractul digestiv. (Și dacă ficatul tău este deja slăbit, cine va ști asta? Acest lucru nu poate fi stabilit deocamdată de știință; încă nu am ajuns într-un punct în care să aflăm asta când trecem pragul cabinetului medical. Să nu crezi că n-ai nici un fel de probleme cu ficatul din simplul motiv că rezultatele analizelor enzimelor hepatice nu sunt deloc îngrijorătoare). Totuși, ficatul trebuie să-și îndeplinească responsabilitatea de a proteja cu orice preț pancreasul, deci va accepta să ajungă la acest nivel periculos, epuizant, la care n-ar fi trebuit niciodată să îl aducem.

Așa cum știi, majoritatea oamenilor au o producție scăzută de bilă deoarece ficatul lor este lent, slăbit, ușor disfuncțional sau asaltat de alte probleme. Chiar și în această stare, el are încă abilitatea de a produce bila necesară și de a-și echilibra rezervele, deși va trebui să secrete bilă într-o cantitate mai mică și de o calitate mai slabă. Ficatul reduce producția de bilă deoarece are atât de multe alte funcții chimice de îndeplinit - așadar, oferă corpului suficientă bilă pentru a acoperi cel puțin 50% din cantitatea necesară în mod normal pentru

descompunerea grăsimilor. Orice valoare sub acest nivel va face pancreasul să sufere, iar ficatul știe asta. Măsura în care ficatul trebuie să scadă cantitatea de bilă produsă va fi diferită pentru fiecare persoană. Așadar, dacă este un ficat mai sănătos, poate produce o bilă mai puternică într-o cantitate mai mare, permițând producerea de mai puține sacrificii în alte zone ale corpului și asigurând astfel că pancreasul nu va fi amenințat de grăsimi. Dacă o persoană are un ficat lent, stagnant și suprasolicitat, dar compensează acest lucru prin- tr-o dietă sănătoasă, săracă în grăsimi, 50% din producția de bilă va reprezenta un nivel adecvat pentru a asigura digestia, permițând totodată ficatului să-și îndeplinească și celelalte funcții importante, prelungindu-ți viața. Nu uita: în Statele Unite sunt la modă dietele bogate în grăsimi. Multă lume le practică de ceva vreme și sunt tot mai întâlnite. Din acest motiv, producția de bilă a multor oameni nu mai este suficientă pentru a face față acestei alimentații. Pancreasul plătește scump acest lucru.

Când bei o cantitate mare de ulei de măsline, ficatul intră într-un fel de panică frenetică și trebuie să-și întrerupă imediat celelalte responsabilități - conversia hormonilor, monitorizarea și distrugerea patogenilor, funcționarea sistemului imunitar, detoxifierea globulelor roșii și alte numeroase funcții chimice, inclusiv cele despre care ai citit în Partea I. Toate acestea sunt întrerupte și ficatul își întrebuintează ultimele rezerve pentru a crea de urgență bilă - și asta deoarece cuiva i-a venit ideea că ar fi bine să elimini niște calculi bând ulei de măsline, iar ideea lui a declanșat un veritabil curent. Este un exemplu de protocol creat de om fără înțelegerea fenomenelor care se întâmplă în organism. Pe parcursul acestei producții urgente de bilă, ficatul știe că, dacă nu

avem suficientă bilă pentru a elimina cei 120, 180 sau 360 de mililitri de ulei măsline pe care i-am băut dintr-o înghițitură, ne-am putea confrunta cu pancreatita. Este un tip de pancreatită diferit de cel în care glanda devine inflamată din cauza patogenilor precum bacteriile neproductive de origine alimentară care o atacă; pancreatita pe care o riști în urma unei asemenea „curățări” a vezicii biliare are loc când pancreasul se confruntă cu un stres enorm și devine inflammat după această formă de traumă.

Acestea sunt aspectele tehnice ale problemei. Dacă ficatul ar putea vorbi, ți-ar spune: „încerc să împiedic declanșarea pancreatitei”; și ți-ar mai spune: „Nu te teme, sunt aici pentru a te salva”. Ficatul știe că pancreasul se află într-un pericol imens din cauza procedurii de „curățare cu grăsimi” a vezicii biliare. Mulți oameni nu știu că pancreasul este deja stresat din cauza alimentației standard și chiar din cauza unei diete normale, mai sănătoase, cu multe grăsimi și multe proteine sau a unei diete ketogenice radicale, toate ducând la scăderea resurselor de bilă. Dacă adăugăm și „curățarea” vezicii biliare, înseamnă că ficatul va fi solicitat la limită pentru a-ți proteja pancreasul de îmbolnăvire, lată de ce atât de mulți oameni trec prin ceea ce ei consideră a fi simptomele unei purificări după o „curățare” a vezicii biliare. În realitate, ajung să se simtă rău din cauza procedurii și apoi, după o zi sau două, își revin în mod natural.

Iată și o altă problemă: o mare parte din bila produsă de ficat este trimisă spre vezica biliară și, când aceasta se umple cu o cantitate atât de mare de bilă, poate disloca un calcul care n-ar fi fost în mod normal dislocat, împingându-l spre duoden. Dacă este un calcul

mare, poate rămâne blocat în duetul biliar, provocând o infecție imediată și necesitând intervenție chirurgicală.

Am văzut asemenea cazuri de foarte multe ori de-a lungul anilor, când cineva a apelat la mine după ce încercase o „curățare” a vezicii biliare pe care eu n-aș fi recomandat-o niciodată.

Poate că te vei simți mai bine după o „curățare” a vezicii biliare, deși asta este doar o iluzie, deoarece te-ai simțit atât de rău în timpul procedurii propriu-zise. Orice vei face după protocol, ți se va părea că simți o îmbunătățire a stării tale și asta te va împiedica să vezi realitatea - anume că nu ești la fel de bine ca înainte de „curățare”. Această înrăutățire a stării este cauzată de faptul că, dacă ai de la bun început un ficat lent, după „curățare” ficatul va produce mai puțină bilă decât până atunci. Nivelul va scădea sub pragul de 50%, până aproape de 30% din necesarul zilnic de bilă. Astfel, pancreasul este expus unui risc constant-dacă nu reușești să-ți revigorezi ficatul. Există posibilitatea ca o persoană care încearcă o „curățare” a vezicii biliare să revină după aceea la o dietă la modă, bogată în grăsimi și proteine, în acest fel își va periclita pancreasul, deoarece nu există o cantitate de bilă suficientă pentru a descompune corespunzător grăsimile consumate. Ai putea realiza, după puțin timp, că nu te simți atât de bine cum ți-ar plăcea și atunci decizi că ai nevoie de încă o „curățare”. Totul devine un cerc vicios, următoarea procedură de „curățare” slăbindu-te și mai mult, încât crezi că ai nevoie de o alta și așa mai departe, în vreme ce poți trece printr-un declin treptat, tot mai accentuat. (Același lucru se întâmplă și în cazul „curățării” calculilor hepatici).

Dacă, pe de altă parte, aveai un ficat puternic și rezerve masive de bilă înainte să încerci „curățarea”

pentru a scăpa de calculii biliari, ficatul tot va munci din greu pentru a produce multă bilă în cursul „curățării”. Dar cel puțin nu te vei confrunta cu același risc ca o persoană cu ficatul și pancreasul slăbite. Problema este că nu știi dacă nu cumva ești chiar tu o asemenea persoană. Așadar, totul devine o ruletă rusească, un joc de-a ghicitul în care n-ar trebui să ghicești

nimic. Chiar și când ai un pancreas și un ficat perfect sănătoase, te expui riscului de a le periclita, provocând astfel probleme propriului organism. Riscurile ca un calcul să rămână blocat în duetul biliar sunt mai reduse, deoarece ai suficientă bilă de pompat în vezica biliară pentru a-l împinge în afară, în vreme ce o persoană cu un ficat mai slab nu mai are rezerve la fel de mari de bilă. Dar tot nu știi dacă ești norocos, iar o intervenție chirurgicală de urgență la vezica biliară nu este modalitatea cea mai plăcută de a afla.

Descifrând secretele corpului

Și atunci de ce să te expui acestor riscuri? Există căi mai bune să împiedici calculii biliari să se dezvolte, să-i dizolvi și să-ți revigorezi ficatul fără să treci prin experiențele descrise mai sus. În lumea de azi, a ideilor mărețe, suntem păcăliți să credem că un lucru este rău când de fapt este bun și bun când este de fapt rău. Cu toate aceste progrese tehnologice, credem că suntem mai inteligenți ca niciodată, când adevărul este că în domenii precum bolile cronice societatea noastră este uneori mai ignorantă, lată de ce bolile cronice reprezintă un asemenea mister pentru industria medicală și de ce încercăm lucruri care nu sunt neapărat potrivite pentru noi. „Curățarea” vezicii biliare este un astfel de lucru,

dar nu e vina nimănui. Este doar un alt caz în care nu cunoaștem cum funcționează ficatul și o lipsă de conștientizare a misterelor ascunse în interiorul vezicii biliare.

Unul dintre elementele salvatoare despre care am fost greșit învățați că ar fi rău este fructul. Evităm fructele și avem tendința să ne gândim la ele ca la niște inamici - când de fapt ele sunt soluția eliberării noastre. Manifestăm o fobie față de fructe, gândindu-ne că ar trebui să renunțăm la orice carbohidrat. Nu te lăsa păcălit de dieta bogată în proteine (în traducere: bogată în grăsimi) și sucuri verzi. Deși este mai bună decât alimentația standard cu mâncăruri prăjite sau procesate, nu te gândi că îți va dizolva calculii biliari. De fapt, chiar ea îi poate crea (cum poate crea și calculi renali). Deși legumele bogate în sodiu, precum spanacul, varza kale, ridichile, muștarul brun, țelină și sparanghelul, pot fi excelente pentru eliminarea calculilor, dacă fac parte dintr-o dietă bogată în grăsimi singurul lucru pe care-l vor reuși este să lupte contra conținutul ridicat de grăsimi care împovărează și mai mult ficatul.

Pentru a dizolva calculii, trebuie să reduci aportul de grăsimi radicale, și asta înseamnă scăderea importantului aport de proteine, indiferent ce dietă urmezi - fie că se bazează pe plante, fie că include și produse animale. Consumă multe fructe, ca pepeni, cireșe, fructe de pădure, lămâi, limete, portocale, grepfrut (dacă îți plac), roșii și puțin ananas pe lângă acele legume cu frunze verzi. Și nu te teme că va trebui să descojești, să scoți semințele sau să zdrobești roșiile. Astfel nu vei face decât să elimini nutrienți esențiali, care ajută la vindecarea afecțiunilor autoimune și altor boli cronice, ca ale ficatului, pancreasului și vezicii

biliare. Indiferent cum ai fost condiționat să gândești despre fructe, calculii nu se vor dizolva dacă nu le consumi în cantități suficiente. Un pahar cu apă și suc de lămâie sau de limetă, dimineața și seara, este un instrument util pentru a stimula procesul dizolvării calculilor (și a-ți curăța ficatul), ca și sucul obținut de la o mână de tulpini de sparanghel crud și proaspăt, împreună cu orice alte fructe sau legume vrei să pui în blender.

Cu fiecare pas pe care îl faci spre a-ți îngriji ficatul și vezica biliară, indiferent că ai suferit de infecții biliare, de calculi biliari sau de altă afecțiune - sau că ai avut vezica biliară extirpată și acest capitol te-a ajutat, în sfârșit, să înțelegi și să procesezi ce anume te-a adus până acolo -, ești tot mai aproape de descifrarea secretelor corpului tău. Acum tu ești cel care îi spune corpului: „Nu te teme, sunt aici ca să te salvez”.

Partea IV – SALVAREA FICATULUI

CUM SĂ ÎȚI ÎNGRIJEȘTI FICATUL ȘI SĂ ÎȚI TRANSFORMI VIATA

Cap. 33 - Pace în corpul tău

Lupta eroică și neîncetată a ficatului pentru a supraviețui are loc fiindcă el are un copil de protejat. Acel copil ești tu. Încă din clipa în care erai în pântecul matern, ficatul și-a asumat responsabilitatea pentru tine. Ca un nou-născut în brațele mamei sale, tu ești cel de care ficatul are grijă mai mult decât orice pe lume.

Pe măsură ce ficatul se dezvoltă în uter, primește importante direcții și informații de la ficatul mamei tale, mesajele legate de efectuarea miilor de funcții hepatice fiind transmise prin intermediul comunicării chimice. Un mesaj este fundamental: ficatul nu trebuie să se dea niciodată bătut. Această binecuvântare moștenită de la ficatul mamei și întreținută de el reprezintă baza supraviețuirii umane. Este piatra de temelie a celor peste 2.000 de funcții hepatice și, ca multe dintre celelalte funcții, nu a fost încă descoperită de știința și cercetarea medicală.

Această calitate maternă transmisă de la un ficat la altul reprezintă o mentalitate ce promovează tenacitatea, fiind una dintre cele mai profunde legături dintre mamă și copil, deși este nevăzută. Chiar dacă vremurile sunt dificile și un observator din afară nu poate vedea ce anume o leagă pe o mamă de copilul ei, o legătură indestructibilă există în sufletul mamei și în cel al copilului. Această legătură există și între ficatul tău și tine: o conștiință care determină ficatul să facă tot ce-i

stă în putință pentru starea ta de bine. Imaginează-ți că ficatul este un părinte care spune: „Care sunt cele mai bune școli?” „Ce mâncare o să pun pe masă?” „Copilul meu cu cine se va juca?” „Este copilul meu în siguranță? Este el fericit? Îi este bine?” Astfel vei avea o reprezentare destul de precisă a felului cum ficatul te îngrijește și vrea să te dezvolți. Aceasta este sursa dorinței ficatului tău de a te proteja cu stăruință. Ficatul a învățat chiar înainte să te naști să nu cedeze niciodată, să nu se lase cuprins de slăbiciune. A învățat să nu evite niciodată o responsabilitate și să înfrunte toate provocările. A învățat să aibă grijă de tine ca și cum ai fi copilul lui pentru toată viața.

Indiferent câte obstacole îi stau în cale, ficatul va încerca să le depășească. Va face tot ce este bine pentru copilul lui - pentru tine. Va lupta să te mențină tânăr și în siguranță, chiar dacă aceasta înseamnă că, pe parcursul procesului, el va îmbătrâni și va deveni lent. Va încasa și gloanțele destinate ție, în speranța că într-o zi vei primi mesajul de a-l salva, așa cum el te-a salvat în toți acești ani și cum va încerca întotdeauna să facă, indiferent ce s-ar întâmpla.

Muncit până la epuizare și extenuat, cu o listă nesfârșită de sarcini și nu îndeajuns de mult sprijin, ficatul este organul cu care ne putem identifica optim. Este organul vremurilor noastre, capabil să realizeze mai multe acțiuni simultan, să se adapteze și să răzbată, în ciuda opreliștilor, exact așa cum facem și noi. Acest lucru înseamnă că putem avea o perspectivă unică asupra lui. Putem empatiza cu felul în care ficatul are nevoie de un moment de răgaz, pentru a mai atenua senzația de nesiguranță dată de încercarea permanentă de a rezista, zi după zi. Putem recunoaște starea lui de epuizare din cauza presiunii de a face atâtea lucruri

dintr-odată. Putem rezona cu modul în care, după ce ți-a fost protector o viață întreagă, simte nevoia să fie sprijinit. Ți amintești că la începutul acestei cărți consideram simptomele „salvatoarele vieții”? Este momentul să concretizăm aceste vorbe. După toți acești ani în care ficatul ne-a venit în ajutor, putem fi, în sfârșit, eroii de care are nevoie.

Salvarea ficatului

În Partea a IV-a vom explora cum poți fi un astfel de erou. Când ne gândim la ce înseamnă a avea grijă de corpul nostru, considerăm adesea că are legătură cu felul cum arătăm. Căutând să avem un corp suplu și o piele catifelată și strălucitoare, neglijăm ceea ce trebuie, de fapt, îngrijit: ficatul. Este de înțeles. Nu putem uita de aspectul fizic, fiindcă acesta este vizibil. Între timp însă - dacă nu am parcurs deja cele peste 30 de capitole de până acum - trecem mai departe fără să ne gândim cu adevărat la ficatul nostru. Viața ne ține ocupați și ne pune în spate atâtea sarcini și provocări încât până și eu uit de ale mele, până când Spiritul mi le reamintește. Ficatul rămâne ascuns în corp și nu avem mereu la îndemână programul *Liver 101* pentru a ne învăța despre puterea lui invizibilă. Îngrijirea ficatului nu face parte din programa nici unei școli. Nimeni nu ne spune „Hei, nu-ți lăsa ficatul să devină lent, deshidratat și congestionat!” sau „Hei, curăță-ți ficatul de cel puțin două ori pe an, cum îți speli mașina. Și asigură-te că o faci într-o manieră sigură și blândă. Trebuie să ai grijă de ficatul tău!”

Așa cum am spus mereu, facem parte dintr-o societate care trebuie să vadă ca să creadă și asta ne poate crea probleme pe parcurs. Dacă vezi că mașina ta

e murdară, mergi cu ea la spălătorie. Dacă nu poți vedea murdăria din ficatul tău, atunci te gândești că nici nu există așa ceva acolo. Dacă nu putem vedea toxinele pe care le-am moștenit prin naștere, dacă nu putem vedea patogenii cuibăriți în ficat, dacă nu putem vedea acele pelicule gelatinoase acumulându-se, credem că nu există. Latura externă, vizibilă a vieții ne ocupă și ne consumă tot timpul. Avem grijă să ne alegem cămașa, rochia, tricoul, ciorapii sau pantalonii potriviți, dorind să ne facă să arătăm bine și să ne simțim confortabil, dar nu avem niciodată grijă ca și ficatul să se simtă confortabil. Nu cumva el este încorsetat într-o rochie de grăsime? Sau nu cumva o eșarfă de toxine și alte otrăvuri îl sufocă? Pălăria de metale grele de pe capul lui nu cumva îl strânge prea tare?

Când ne concentrăm asupra interiorului organismului, nu trebuie să abandonăm speranța de a arăta bine. În mod ironic, mutând focalizarea asupra ficatului, întinerim pielea, scăpăm de kilogramele în plus, îmbunătățim procesarea nutrienților, pentru a construi mușchi mai puternici, arătăm mai bine în hainele noastre - și toate astea în timp ce ne eliberăm de afecțiuni și de simptome. Oamenii preocupați doar de înfățișarea exterioară pot bea un pahar de martini sau de șampanie în timp ce merg la spa, apoi își pot încheia ziua mâncând o friptură cu o porție generoasă de unt, dar nu realizează că își împovărează ficatul și astfel luptă chiar împotriva obiectivului pe care încearcă să-l atingă.

Indiferent din ce unghi abordezi îngrijirea mai bună a ficatului - fie că e vorba să arăți mai bine, să te simți mai bine, să-ți onorezi și să-ți răsplătești ficatul pentru tot ce a făcut sau să împiedici apariția de probleme pe parcurs - este un unghi câștigător. Este o abordare care

te va ajuta să îți purifici sângele și sistemul limfatic, să elimini celulele grase din ficat și să acorzi glandelor suprarenale o pauză. Dacă îți păstrezi greutatea sau chiar te îngrași, în ciuda eforturilor de a slăbi prin dietă și sport, o purificare deplină a ficatului te va ajuta să-ți schimbi direcția. Dacă ficatul este traumatizat din cauza alcoolului, drogurilor recreaționale sau medicamentelor de prescripție sau dacă ai necroze hepatice misterioase, poți lupta pentru revigorarea acestui organ. Nu este vina ta. Dar indiferent despre ce e vorba, de vreme ce ficatul este responsabil cu neutralizarea materiilor nocive, precum și cu evacuarea otrăvurilor și patogenilor din corp, recuperarea și buna lui funcționare sunt esențiale pentru menținerea sănătății. Dacă trebuie să o faci cu pași mărunți, o poți face și astfel. Nu vei fi singur. Împreună, vom putea lucra cu tine.

Și vei avea la îndemână foarte multe instrumente - expuse în capitolele următoare. În capitolul 34 vom desființa câteva mituri legate de ficat. Evitarea acestor direcții, tendințe, erori și concepții greșite îi va oferi ficatului o protecție crucială. Una dintre mode, cea a dietelor cu aport ridicat de grăsimi, este supraîncărcată cu informații, motiv pentru care capitolul 35 îți va explica mai clar de ce o asemenea modă nu face bine ficatului. Apoi vine capitolul 36, în care vom analiza substanțele nocive pentru ficat la care m-am referit pe parcursul întregii cărți; aici vei găsi mai multe detalii despre lucrurile pe care trebuie să le eviți, motivele pentru care trebuie să le eviți și de cât timp ai nevoie să elimini din ficat, când te-ai decis să-l purifici, diferitele tipuri de substanțe nocive. În capitolul 37 vei găsi considerații esențiale despre cum să-ți alimentezi și să-ți vindeci ficatul cu ajutorul alimentelor, plantelor și suplimentelor.

Urmează capitolul care te va duce la un nou nivel de transformare a vieții: capitolul 38, „Salvarea ficatului 3:6:9”. Această procedură de purificare care durează nouă zile va îndepărta povara de pe ficatul tău mai bine decât orice ai încercat până acum, și rutina matinală care o însoțește îți va oferi o minipurificare pentru a te ajuta să progresezi treptat sau să menții toate aceste progrese. În capitolul 39 vei găsi gustări delicioase și idei de meniuri, cu fotografii color, care te vor îndemna să intri entuziast în bucătărie. Apoi vine capitolul 40, unde vei găsi nouă tipuri de meditații create pentru diferitele necesități ale ficatului, cum ar fi eliminarea grăsimilor, stoparea bolilor și întărirea sistemului imunitar hepatic.

Grație tuturor lucrurilor pe care le vei descoperi în acest ghid, de la purificarea ficatului și adoptarea unei atitudini proactive la evitarea amenințărilor apărute la orizont, îți vei redobândi, într-un final, ficatul. Când vei citi cuvintele de rămas-bun și apoi vei întoarce ultima pagină a cărții, vei fi complet echipat pentru a-ți transforma atât viața, cât și ficatul.

O lume a ficatului pașnic

Ne dorim pacea sub toate formele: în minte, în suflet, în corp și în inimi; între vecini, în familie și la locul de muncă. Ne dorim pacea mondială, întrebându-ne cu ce am putea contribui pentru a face din această planetă un loc mai bun. Oamenii chiar călătoresc până la capătul Pământului pentru a găsi pacea, fără să își dea seama că unul dintre cele mai bune răspunsuri le poate da acest organ modest din interiorul nostru.

Dar așa ceva nu se poate - îți vei spune probabil. Chiar și după ce ai citit atâtea pagini despre ficat, încă te întrebi poate cum de un bulgăre de țesut poate

schimba lumea. Ei bine, știm cu toții că doar creierul uman este responsabil de progresele societății, deși l-ai putea considera și pe el tot un bulgăre de țesut. Deși este doar un mușchi gol pe dinăuntru, venerăm inima ca fiind centrul nostru fizic și emoțional. Plămânii sunt doar o pereche de baloane și totuși știm că ne dau răsuflarea vieții. Așadar, de ce nu ridicăm ficatul pe locul lui cuvenit, de creator de pace? Din simplul motiv că nu ni s-a arătat cum sau de ce. Până acum - căci de acum știi că ficatul are grijă de restul corpului așa cum are o mamă grijă de copilul ei, că el este pavăza ta împotriva a nenumărate probleme de sănătate. Nu-ți va fi însă de nici un folos dacă, în misiunea lui de menținere a păcii, ficatul va fi suprasolicitat și forțat să își depășească limitele.

Imaginează-ți o lume fără furie, fără copii care suferă, fără dureri, fără nopți nedormite, fără îngrășare necontrolată, fără foame mistuitoare, fără inimi care să bată neregulat, fără bufeuri și transpirații nocturne, fără schimbări bruște de dispoziție, fără accese de furie, fără intestine care să bolborosească, fără colon înfundat, fără creșteri și scăderi bruște ale glicemiei, fără atacuri vasculare cerebrale, fără infarct, fără cancer. Aceasta este o lume a ficatului pașnic.

Un ficat pașnic înseamnă o minte și un corp pașnice. Și spiritul nostru se bazează foarte mult pe forța ficatului. Imaginează-ți cât de amabili și grijulii am fi unii față de alții dacă nu ne-am simți furioși, îngroziți sau morocănoși tot timpul. Și acum imaginează-ți cât de pașnică ar fi lumea dacă am fi cu toții mai înțelegători unii cu alții. Ce n-am putea reuși să îndeplinim având o asemenea putere?

Acționând pentru sănătatea ficatului tău, faci, de fapt, mult mai mult de atât. Sunt atât de mândru de tine

că vei aprofunda următoarele capitole. Împreună cu toți ceilalți oameni care vor citi această carte, vei crea o forță profundă pentru vindecarea corpului tău și a lumii.

Cap. 34 - Miturile ficatului, demontate

Este ciudat cum de ficatului nostru nu i se acordă suficientă atenție în zilele noastre, deși în vechime era considerat unul dintre cele mai importante organe ale corpului. Strămoșii noștri asociau ficatul cu sentimentele puternice și, așa cum ai văzut în capitolul 27, „Ficatul emoțional: Schimbări de dispoziție și tulburarea afectivă sezonieră (SAD)”, ei nu erau departe de adevăr. Un ficat mereu traumatizat, dar care se regenera mereu, constituie un element central în mitul lui Prometeu și, după cum vei putea citi în acest capitol, mecanica lui reală nu este mult diferită de acest proces. Însă mult prea des considerăm puerilă această atenție acordată în trecut ficatului. *Oare nu suntem astăzi mult mai inteligenți?* ne întrebăm.

Ficatul se bucură totuși de oarecare atenție, deși miturile despre el par în prezent mult mai bizare. Uneori, ele sunt doar capricii, tendințe și inovații medicale la modă, care nu dau rezultatele promise. Uneori, sunt teorii și convingeri mai persistente, despre care trebuie să fim conștienți că nu ne vor ajuta. Oricum ar sta lucrurile, este important să le cercetăm în amănunt, pentru a nu cădea victime, involuntar, unor mitologii moderne care să ne țină în loc, nu să ne ajute să progresăm.

Regenerarea completă a celulelor, o dată la șapte ani

Există o mulțime de teorii legate de perioada necesară celulelor din organism pentru a fi reînnoite, înlocuite sau recreate. Nu există date științifice care să ne ofere un răspuns cert la durata acestui proces. Este unul dintre acele mistere nedescoperite ale corpului, similar cu ce se întâmplă cu hrana când o mâncăm, mister atât de îndepărtat de raza de acțiune a instrumentelor medicinei moderne încât nu poate fi cântărit sau măsurat.

Mulți factori joacă un rol în regenerarea celulară și ei sunt diferiți pentru fiecare persoană: nutrienții, stresul, patogenii, carențele, toxinele moștenite sau ingerate, cum ar fi metalele grele, provocările legate de mediu și resursele de care dispune acea persoană. Toți acești factori pot influența ritmul de regenerare a celulelor. Aceasta înseamnă că durata exactă necesară celulelor pentru a se reînnoi în diferitele organe, glande, țesuturi și oase (când ele pot fi reînnoite) nu poate fi identificată de știința și cercetarea medicală, deoarece nu există un calendar identificabil - cu excepția ficatului. Să aruncăm o privire asupra procesului nedescoperit de revigorare a ficatului.

Ficatul este stânca organismului, bolovanul din mijlocul unei pajiști unde se adăpostesc libelule. Acest bolovan este aproape imposibil de rostogolit, împins, mutat sau smuls cu propriile noastre mâini, deoarece este plasat acolo cu un scop. Puterea Naturii și mâinile timpului l-au lăsat să existe aici. Deși se poate schimba în decursul orelor, zilelor, anilor și chiar secolelor, fiind afectat de vânt, ploi, ger și caniculă, el are în mare o formă definitivă. În esența ei, această stare definitivă este valabilă și pentru ficatul nostru. Deși nu seamănă deloc cu un bolovan, el are abilitatea de a se reînnoi și rezistența unui bolovan, într-un fel diferit de al oricărei

părți a corpului uman. Un bolovan este un calendar în piatră, după cum îți va spune orice geolog. Studiind unul, un savant poate descifra trecutul. Un bolovan nu poate fi insipid și șters, ceea ce este adevărat și în privința ficatului. Acesta este ceasul organismului. El nu poate merge înapoi. Ca un arbitru într-o cursă de alergări sau un profesor în timpul unui examen, trebuie să fie sigur și fiabil, în condițiile în care organismul funcționează pe atât de multe direcții, între digestie, funcțiile sistemului nervos central, funcția suprarenală și așa mai departe, ca să nu mai vorbim de încercările la care omul modern îl supune, în corp trebuie să existe un organ care să se asigure că totul funcționează conform programului.

Ca ficatul să fie arbitrul care cronometrează totul și păstrează pacea în organism, el trebuie să aibă un ceas pentru reînnoirea celulelor, care să îi indice curgerea timpului, indiferent ce se întâmplă în exteriorul sau în interiorul corpului, chiar și în interiorul ficatului. Pe un ceas obișnuit, numărul în jurul căruia se grupează toate celelalte ore este 12 - „Ceasul bate miezul nopții”, „Prânzul este la miezul zilei” -, adică indicatorul care stabilește demarcația dintre dimineață și amiază și dintre sfârșitul unei zile și începutul alteia. Ora 12 ține laolaltă întregul spectru al timpului. Pentru ficat, numărul care le ține pe toate celelalte laolaltă este nouă. Este numărul care se află în nucleul celulelor hepatice. Conține în el toate responsabilitățile ficatului: reînnoirea ficatului (numărul trei), capacitatea de a susține viața (numărul șase) și caracterul de completitudine pe care doar o bucată de rocă îl poate avea (numărul nouă însuși). Începutul, mijlocul și sfârșitul, esența vieții umane, sălășluind în ficat. Ca 12 de pe cadranul ceasului, nouă este numărul care unește ficatul.

Ficatul poartă informații despre trecut într-un mod diferit de toate celelalte organe, chiar și de creier. Ficatul posedă informații acumulate de la generațiile trecute și le transmite următoarei generații, ceea ce este un lucru pozitiv, ținând cont că acest organ transmite și otrăvuri și patogeni. Ficatul copiilor și al nepoților noștri va conține informații stocate de la părinții, bunicii și străbunicii tăi și chiar mai departe, în timp, din arborele tău genealogic. Aceasta înseamnă că niciodată nu vom reuși să depășim în inteligență ficatul nostru, așa cum ne depășim creierul sau inima. Ficatul este imun la ignoranța și rătăcirile umane datorită datelor pe care le-a acumulat, după greșelile a generații întregi de oameni. În esență, ficatul este nemuritor.

Ficatul are o abilitate de a se reînnoi mai profundă decât a oricărei alte părți a organismului - ceea ce contrabalansează faptul că nu se poate reînnoi cu totul, așa cum pot unele părți din corp. Și aceasta fiindcă, în calitate de protector, poate ajunge extrem de traumatizat și de avariat în timp, celulele fiindu-i distruse de patogeni și de alte substanțe nocive. Nici un ficat nu funcționează la o capacitate de 100%. Leziunile acumulate la nivelul lui din cauza neglijării și a înțelegerii greșite a realității nu se compară cu cele produse în orice altă parte a corpului. Deși unele țesuturi hepatice lezate pot continua să funcționeze limitat și reușesc să se reînnoiască parțial, ficatul nu-și poate reînnoi o mare parte din țesuturile afectate - dacă este cazul - când nu acționăm activ în acest sens, lată de ce rezzonează cifra nouă și iată de ce ficatul are acea calitate de stâncă de a rezista în timp.

Partea profundă are legătură cu abilitatea unică a ficatului de a-și reînnoi părțile bune, potrivit unui program specific, pentru a susține viața. Orarul lui

responsabil în această sferă este diferit de al oricărui alt organ din corp. Starea fizică pe care o ai, resursele corpului tău, încărcătura de toxine și așa mai departe - mai pe scurt acea listă de factori de la începutul acestui capitol permit sau nu reînnoirea în alte părți ale corpului. În ce privește ficatul, reînnoirea are loc pur și simplu, punct. Este ceva de care poți fi absolut sigur, așa cum poți fi sigur că ziua ta de naștere este mereu pe aceeași dată, în fiecare an: ficatul își reînnoiește celulele sănătoase complet la fiecare nouă ani scurși din viața ta.

Nu este o stare de reînnoire amplă, derulată zi de zi, deși în parte reînnoirea celulară poate avea loc în permanență. În acești nouă ani, ficatul se reînnoiește de trei ori. De obicei, cu trei luni înainte să se împlinească trei ani, reînnoirea se va accelera și ficatul va trece la o revizie generală rapidă și temeinică. În aceste trei luni, ficatul își va regenera o treime din celulele funcționale, la fel în următorul interval de trei ani, când se reînnoiește altă treime a ficatului. Și apoi, odată ce se apropie intervalul final de nouă ani, se reînnoiește și ultima treime. Același desfășurător se întâlnește la fiecare ființă umană. Ni se întâmplă tuturor pe când ne apropiem de a treia, de a șasea sau de a noua aniversare, apoi ciclul se reia și continuă tot restul vieții. Aceasta înseamnă că orice manifestare de grijă față de ficat în jurul acestor date speciale, multiplu de trei, va da ficatului un stimulent suplimentar, pe măsură ce acționează spre a se regenera. (Dacă te-ai născut prematur sau subdezvoltat, mai ai la dispoziție câteva luni pentru a acționa după fiecare aniversare care este multiplu de trei).

Iată un aspect important: faptul că apar noi celule în ficat nu înseamnă neapărat că sunt și curate. Dacă între aceste date de naștere nu elimini substanțele

nocive, noile celule se pot contamina de la celulele și otrăvurile depozitate în trecut. Astfel, toxinele pot rămâne timp de decenii în ficatul tău. Din același motiv este esențial să curățăm permanent ficatul de virusuri și metale grele, pe parcursul întregii noastre vieți. Iar calendarul reînnoirii celulelor nu înseamnă că bolile, leziunile și necrozele țesuturilor hepatice vor dispărea după nouă ani dacă nu acționezi activ pentru a le vindeca. Însă dacă vei oferi ficatului un stil de viață sănătos și vei face tot ce trebuie, folosind resursele din această carte, vei putea spera că acest ciclu de reînnoire va revigora și țesuturile vătămate.

Când se apropie aceste momente speciale, fă ceva mai mult decât de obicei. În preajma împlinirii vârstei de 27 de ani, de 36 de ani, de 48 de ani, de 54 de ani, de 60 de ani, de 75 de ani, de 81 de ani, de 99 de ani sau a oricărei vârste multiplu de 3, bea mai multe sucuri verzi, mănâncă mai puțină grăsime, hidratează-te mai bine și consumă mai multe alimente bogate în antioxidanți, de exemplu fructe. Și în orice moment dintre aceste date când aplici regulile explicate în „Salvarea ficatului 3:6:9” sau „Procedura matinală pentru salvarea ficatului” crezi posibilitatea reînnoirii celulelor hepatice în mod corespunzător, pentru a te simți cât mai bine.

Bilă bovină

O tendință la modă, destul de recentă, dar bazată pe un mit, sugerează folosirea bilei bovine, sub formă de capsule, ca supliment pentru persoanele cu probleme digestive. Teoria pare corectă, practic fără cusur. Avem probleme cu descompunerea grăsimilor și propria noastră producție de bilă este insuficientă, așa că remediul magic ar trebui să fie o bilă bovină bună și

puternică, nu-i așa? Complet greșit. De ce este un mit? Deoarece ficatului uman nu-i place bila bovină. Dacă ar putea vorbi pe limba noastră, ne-ar spune: „încetează să mai adaugi bila altei creaturi în corpul nostru. Oprește-te!”

Administrarea de bilă bovină nu rezolvă problema digestiei deficitare și nici problema ficatului lent, stagnant sau care nu produce suficientă bilă. Unul dintre drepturile obținute încă din naștere de ficatul tău este de a produce și controla nivelurile de bilă. Această informație este stocată în interiorul lui și face ficatul să se programeze și să se reprogameze pentru a-ți dăruia viață atât cât îi stă în putință. Să iei această responsabilitate ficatului tău este ca și cum ți s-ar lua dreptul de a alege câtă mâncare să consumi. Cum ar fi să te simți sătul, dar în același timp să nu ai dreptul de a te opune ca gura să-ți fie umplută cu mâncare? Cum ar fi să fii obligat să mesteci și să înghiți, deși stomacul tău este plin și abia de mai poți respira? Este ceva foarte asemănător cu ce se întâmplă când ficatul este slăbit din numeroasele motive pe care le-am explorat în această carte, nu mai poate produce suficientă bilă pentru a descompune eficient grăsimile radicale dintr-o varietate de surse alimentare, apoi este hrănit forțat cu bilă străină.

Implicațiile scăderii producției de bilă, oricât de grave ar fi, tot nu sunt la fel de problematice sau de traumatizante ca adăugarea de bilă dintr-o altă sursă decât propriul corp. Pentru ficat, bila bovină este ca o creatură extraterestră, non-identică biologic, chiar dacă un laborator științific a considerat-o suficient de compatibilă și a catalogat-o drept „bioidentică”. Laboratorul respectiv nu a cercetat și nu a descoperit sute de alți compuși chimici care există în bila bovină și

care sunt străini pentru stomac, pentru restul sistemului digestiv și pentru întreg organismul. Trebuie să ne reamintim că finanțarea oricărei inițiative științifice este limitată. În orice domeniu al științei, dacă ar exista o finanțare mai mare, ar fi descoperite mult mai multe lucruri. Călătoriile spațiale, de pildă, ar fi cu ani-lumină mai avansate dacă fondurile ar fi infinite. Cu cât mai multe resurse sunt alocate unui proiect științific, cu atât mai departe va merge respectivul proiect.

Iar bila nu face excepție. Realitatea este că nimeni nu dorește să investească sute de milioane de dolari în explorarea bilei, pentru a descoperi ce produse chimice există în bila altui animal și ar putea fi dăunătoare pentru corpul uman. Ce fel de enzime străine, nedescoperite, există în bila străină și pot afecta sistemul endocrin, sistemul imunitar sau sistemul nervos central, pot genera boli sau pot afecta ficatul uman? Aceste studii, menite să te protejeze, nu se vor desfășura deoarece nu există fonduri pentru ele. În schimb, știința știe că bila bovină este cel puțin o substanță echivalentă bilei umane și conține săruri minerale asemănătoare - iar savanții se mulțumesc să știe asta pentru a o folosi ca medicament. Dar ce este bun pentru bovine nu este bun pentru oameni.

Bila bovină este foarte diferită de bila umană, la nivel de concentrație, din simplul motiv că un animal de câteva ori mai greu și mai mare decât omul va produce, în mod firesc, o bilă mult mai puternică - cu toate acestea, concentrația bilei rămâne un domeniu complet neexplorat. Doar acest domeniu ar necesita milioane de dolari pentru a fi descoperit. Bila bovină conține și compuși chimici nedescoperiți, diferiți de compușii chimici pe care îi secretă ficatul, dar savanții nu vor afla

acest fapt și nu se vor concentra asupra lui, deoarece știința și cercetarea medicală nu înțeleg complet nici măcar bila umană.

Indiferent cât de mică ar fi, o capsulă de bilă bovină dintr-o sursă acreditată poate șoca ficatul uman. Dacă într-o piscină intră, într-o săptămână, prea mulți înotători, prea mulți oameni urinează în apă, este o căldură prea mare sau, dimpotrivă, precipitații abundente diluează substanțele chimice dezinfectante, iar în apa piscinei nici nu s-a pus suficient clor încă de la început, această apă va deveni stătută și se va decolora, fiind nepotabilă și necesitând urgent să fie schimbată. Imediat ce arunci o doză șoc de clor în piscină, are loc o explozie. Acest șoc este experimentat și de ficat când intră în contact cu bila bovină. Când ficatul a devenit lent și stagnant, cu o încărcătură uriașă de metale grele toxice, medicamente, solvenți, substanțe chimice din odorizante, fixative, vopsele de păr, gaze de eșapament și multe alte substanțe nocive, apoi arunci o pastilă de bilă în acel amestec, se va produce un mic șoc.

Și aceasta nu fiindcă bila bovină distruge totul în cale, precum clorul. Acest șoc are loc fiindcă bila străină perturbă echilibrul pe care ficatul încearcă să-l atingă permanent, încât organismului tău să-i fie bine. Este un echilibru crucial pentru a împiedica haosul să devină cronic în interiorul unui ficat toxic. Acest șoc este ca atunci când ești la serviciu, încercând să pui cap la cap cinci părți diferite ale unui proiect, iar un nou angajat este trimis să vină în ajutor, dar face un talmeș-balmeș cu fișierele din computer. Când știi ce faci și încerci să ordonezi lucrurile nu mai ai nevoie de „ajutorul” altcuiva; un asemenea „ajutor” nu va face decât să te dezechilibreze și să pericliteze și echilibrul proiectului.

Așa se întâmplă și cu ficatul când bila bovină intră în scenă - acest invadator întrerupe un proces pus în mișcare de un expert adevărat. Ea perturbă echilibrul ficatului.

Administrarea de bilă bovină readuce în discuție o teorie veche de sute de ani, potrivit căreia, dacă ai o afecțiune la rinichi, o poți vindeca mâncând rinichi, dacă ai probleme cu creierul trebuie să mănânci creier, dacă ai probleme cardiace trebuie să mănânci inimă, dacă ai probleme cu ficatul trebuie să mănânci ficat și așa mai departe. Teoria se încadrează în aceeași categorie a medicinei convenționale medievale. Chiar dacă teoria care susține că bila bovină reprezintă un înlocuitor acceptabil pentru bila umană s-ar dovedi adevărată, există un alt obstacol în calea ei: acela de a ști câtă bilă bovină ar trebui să ia o persoană. Nu există nici o modalitate de a ști acest lucru. Totul s-ar baza pe presupuneri, deoarece știința și cercetarea medicală nu știu nici măcar câtă bilă umană este necesară pentru a-și îndeplini sarcinile. Repet, propria bilă și rolul jucat de ea sunt încă insuficient cercetate.

Bila bovină conține compuși chimici responsabili de funcții chimice care nu se desfășoară și în corpul uman. De asemenea, conține aminoacizi nedescoperiți, care nu au nici un rol în organism. Când consumi bilă bovină plină cu toate aceste substanțe suplimentare, pe care corpul tău nu le folosește, ele vor trece din stomac în duoden, se vor absorbi în tractul intestinal și se vor îndrepta direct către fluxul sangvin, spre ficat, ceea ce înseamnă că ficatul tău va trebui să proceseze sânge plin de bilă bovină.

De ce este atât de rău? Imaginează-ți că ai un prieten foarte bun, la care ții mult și în care ți-ai pus încrederea de ani de zile. Vă cunoașteți poveștile și

secretele; știți, fiecare, totul despre celălalt. Într-o zi mergeți cu mașina undeva și decizi să oprești în fața unei cafenele. În vreme ce prietenul tău intră să cumpere două cafele, tu rămâi în mașină să-l aștepți. Ce-ai spune dacă persoana care se întoarce, deschide portiera, se așază pe scaun și îți întinde un pahar de cafea ar fi o persoană cu totul diferită de prietenul tău, dar care se dă drept acesta? Seamănă cu el și spune lucruri corecte și pare că-ți poate fi confident, până când realizezi că este un străin care nu știe nimic despre cine ești, despre visurile și eșecurile tale, despre aspirațiile și povestea ta de viață.

În plus, impostorul miroase foarte, foarte urât; este o duhoare pe care nu o poți suporta. Nu este acel miros pe care l-ai remarcat la prietenul tău după ce mergeți la sală împreună. Este mult mai rău, misterios și groaznic. Mirosul te perturbă atât de mult încât îți pierzi abilitatea de a te comporta cum ai fi făcut-o în mod obișnuit, deoarece ești prea ocupat încercând să înțelegi dacă mirosul respectiv constituie o amenințare. Este toxic? Dăunător? Ar trebui să faci ceva în privința lui? Te hotărăști să arunci paharul de cafea la gunoi, îi ceri acelei persoane să coboare din mașină și demarezi în trombă. Pe când mergi pe șosea, mirosul persistă și începi să te gândești la ceea ce tocmai s-a întâmplat.

De îndată ce ai șansa să te eliberezi de confuzie, îți dai seama că trebuie să te întorci la cafenea, unde prietenul tău adevărat te așteaptă. „Unde ai fost până acum?” te întreabă el în timp ce urcă în mașină.

Când este obligat să absoarbă bila bovină și compușii săi chimici, ficatul se află în aceeași postură în care te aflai la ieșirea impostorului din cafenea. Când ficatul tău absoarbe bila bovină, spre a te proteja, în el se produce o mare confuzie. El are propria bilă, pe care

trebuie să o reabsoarbă mai târziu pentru a te proteja. Bila bovină poate aduce ficatul în pragul colapsului. Nu se mai concentrează pe ceea ce ar trebui cu adevărat: să transporte adevăratul prieten, propria bilă naturală, care îl așteaptă.

Când ficatul are dificultăți în a produce propria bilă în locul bilei bovine, ai de fapt nevoie de un pahar cu suc de țelină, care să ajute ficatul să-și restabilească funcțiile și să se vindece. Ficatul identifică sărurile minerale adecvate din suc de țelină și le acumulează pentru a produce nivelul necesar de bilă. De asemenea, ficatul are nevoie de o dietă cu un conținut scăzut de grăsimi. Când un medic observă că un pacient are o producție minimă de bilă, de obicei îi recomandă bilă bovină, încât pacientul să continue alimentația bogată în grăsimi. Practic, toată lumea a urmat o dietă cu multe grăsimi, alegând între sendvișuri cu brânză la grill, salate Caesar cu carne de pui și felii de pizza, plus multe alte mâncăruri grase. O credință populară greșită susține că, luând bilă bovină, nu mai trebuie să dai dovadă de moderație în alimentație. Realitatea este că milioane de oameni cu o producție scăzută de bilă ar trebui să adopte diete cu conținut scăzut de grăsimi, în concordanță cu idealurile alimentare expuse în capitolul 38 și cu rețetele din capitolul 39, încât ficatul să mai cunoască o atenuare a bombardamentului cu grăsimi, definite adesea drept proteine. Cu mai puține grăsimi, ficatul poate avea o șansă să se detoxifice și să-și restabilească propria producție de bilă. Deoarece consumul de alimente bogate în proteine este acum la modă și oamenii fac greșeala să considere că o dietă bogată în grăsimi constituie cea mai sănătoasă opțiune, oamenii iau bilă bovină și mănâncă mai multe grăsimi

ca niciodată, fără să își dea seama că agravează problema.

Consum de ficat

Consumul de ficat este răspândit și în zilele noastre din două motive: (1) multor oameni chiar le place gustul de ficat și (2) există o tradiție înrădăcinată care spune că este sănătos să mănânci ficat, mai ales pentru a te vindeca de boli hepatice și a-ți întări propriul ficat, ca și pentru producerea de sânge. Oamenii adaugă în umplutura diverselor feluri de mâncare ficat de curcan, prăjesc ficăței de pasăre sau ficat de vită pentru întreaga familie și consideră delicatese ficatul de găscă sau de rață, folosindu-l uneori la foie gras.

Credința că este foarte sănătos să mănânci ficat este însă departe de adevăr. Judecând din perspectiva a ceea ce propriul tău ficat face pentru organism - și a scopului pentru care este creat - ne putem da cu ușurință seama că, din păcate, este vorba despre o concepție greșită.

În primul rând, să găsești un ficat cu adevărat curat și sănătos este un lucru rar, aproape imposibil, indiferent că e de origine umană sau animală. Și chiar dacă am găsi un ficat sănătos provenind de la un animal crescut într-un mediu pur și natural, el tot ar fi plin cu toxine colectate chiar din corpul animalului respectiv. Funcțiile normale ale organismului creează toxine pe care ficatul trebuie să le prelucreze și să le stocheze. Deși am putea crede că un cerb sau un urs crescut în sălbăticie și care se hrănește cu iarbă proaspătă, fructe, rădăcini sau animale sălbatice ar trebui să aibă cel mai curat ficat din lume, nu este așa. Animalele sălbatice se află constant în modul „luptă sau fugi”, ceea ce înseamnă că secretă constant adrenalină din cauza

fricii. Ficatul lor trebuie să acționeze ca un burete menit să absoarbă tot acel hormon al stresului eliberat în exces.

Ficatul nu este însă doar un burete pentru toxine. Ceea ce ar putea părea un mare beneficiu terapeutic al consumului de ficat îl constituie modul incredibil în care este structurat în ansamblu. Acest organ puternic, glandular, reține și procesează enzime importante, oligominerale, aminoacizi, antioxidanți și alte substanțe fitochimice - așadar pare cât se poate de logic că un consum de ficat te-ar putea ajuta. Citind această carte, învățând despre toate funcțiile lui miraculoase, cât și despre compușii chimici ai ficatului, ai putea chiar să întrebi, acum mai mult ca niciodată: „Oare n-aș putea beneficia de pe urma consumului de ficat? Oare forța altui ficat nu va pătrunde în ficatul meu?” Răspunsul este afirmativ - surprinzător sau nu, probabil ai putea beneficia într-un fel. Dar aceasta n-ar trebui să te conducă automat la convingerea că oamenii au nevoie să mănânce ficat fiindcă există o altă latură a acestuia. Nutrienții valoroși pe care îi posedă ficatul sunt ca un tezaur masiv de monede de aur, smaralde, diamante rare și alte bogății neprețuite, îngropate în adâncul Pământului. Tu ai uneltele necesare pentru a le scoate la iveală, doar că deasupra lor se mai află ceva: deșeuri nucleare radioactive. Există șanse să ajungi la comoară, deși nu vei trăi prea mult cu acele pietre prețioase și bijuterii - nu vei ajunge să te bucuri de această descoperire neprețuită deoarece este însoțită de radiații. Așa se întâmplă și în cazul ficatului: el adăpostește atât bogății, cât și otrăvuri. E ca și cum ai primi un tonic care are puterea de a te face să trăiești veșnic, dar este amestecat cu otravă care te poate ucide.

Totodată, ne confruntăm cu aceeași problemă ridicată de suplimentarea bilei umane cu bilă bovină: ce se află în ficatul unui animal nu va fi compatibil cu corpul uman. Substanțele stocate într-un ficat animal nu se vor potrivi cu modul de funcționare a ficatului uman. Ficatul animal produce și stochează enzime animale și compuși chimici animalii specifici respectivei specii. Fiecare este croit pentru miraculosul corp fizic al creaturii respective. Toate aceste substanțe chimice nu pot fi reidentificate, etichetate, remodelate și folosite de corpul uman. Excepția o constituie grăsimea. Dacă există grăsime în interiorul unui ficat animal, noi o putem folosi. Problema este că acea grăsime găzduiește probabil o cantitate uriașă de otravă, deoarece celulele lipidice din ficat stochează toxine. Din tot ce se găsește în ficatul acelui animal, este posibil ca ficatul uman să poată folosi unele resturi de minerale sau, poate, dacă suntem norocoși, câțiva antioxidanți. Aceștia nu sunt însă suficienți pentru a echilibra încărcătura toxică. În final, ficatul trebuie să proceseze și să stocheze aceste otrăvuri, ca și compușii chimici de origine animală, deci neutilizabili, ceea ce va contribui la supraincercarea hepatică.

Dacă ai vrea să beneficiezi de pe urma elementelor benefice pe care un ficat are potențialul de a le oferi, ar trebui să mănânci un ficat uman. Desigur, nu îți recomand asta! În plus, nu uita că orice comoară dintr-un ficat uman ar fi îngropată sub reziduuri: o mulțime de metale grele toxice, solvenți, droguri și medicamente, material plastic, substanțe chimice misterioase, virusuri, bacterii, radiații, DDT și substanțe înrudite (adică toate pesticidele, erbicidele și fungicidele) și așa mai departe. Elementele nocive le-ar copleși pe cele benefice. Crede-mă, canibalismul nu ar folosi la nimic.

Dar, deși ne amuzăm pe seama canibalismului, adevărul este că în medicina convențională de acum 150 de ani o practică obișnuită era consumul diferitelor părți ale corpului uman. Medicina alternativă a vremii se opunea acestei teorii convenționale, spre a nu mai menționa practica secretă, întâlnită pe piața neagră, a vânzării de cadavre, una dintre cele mai întunecate laturi ale științei de odinioară. Una dintre metode consta în înmuierea oaselor umane în apă, pentru a obține un tonic similar cu supa de oase (animale) de astăzi. O altă metodă era consumul de bucăți de piele umană pentru a vindeca o boală dermatologică, dar și părți din diferite organe umane pentru a întări respectivele organe la o persoană în viață. Acest obicei secret s-a născut din acea teorie medievală pe care am examinat-o când am discutat despre bila bovină și care susținea că o parte a corpului uman ar putea fi vindecată consumând partea corespunzătoare dintr-un animal, lată de ce încă nutrim convingerea că ficatul nostru bolnav ar putea să se vindece dacă mâncăm ficat animal. Din același motiv, unele suplimente alimentare conțin părți infinitezimale din organe și glande animale, în ideea că ne vor ajuta propriile organe și glande. Această credință este veche de sute de ani și, deși nu a vindecat pe nimeni, a supraviețuit până astăzi.

Pentru protecția ta, ia aminte la prădătorii din sălbăticie. Când mănâncă un animal pe care l-au vânat, evită să se atingă de ficatul lui. Este ultimul organ pe care ar dori să-l consume animalele carnivore și pe care de obicei îl lasă animalelor necrofage sau care sunt împinse să-l consume de foame. Acele animale forțate să mănânce ficat vor ajunge apoi să consume multe rădăcini și muguri vegetali pentru a-și curăța ficatul de substanțe nocive. Există un motiv înnăscut, instinctiv,

pentru aceste comportamente animale. Am face bine să țineam seama de acest instinct.

Purificare a ficatului

Procedurile de purificare a ficatului par mereu la modă. Ele dau impresia că ar constitui un răspuns ușor și perfect pentru a elimina tot ce este nociv din ficat. Purificările ficatului sunt teorii bazate pe o serie de protocoale care ar fi benefice. Să te gândești la ficat este ca și cum te-ai gândi la altcineva. Ți-ar plăcea să-ți fie atribuite, de altcineva, cuvinte pe care nu le-ai rostit? Probabil că nu. Mai ales dacă ele se referă la un subiect specific, sensibil, care ar putea să-ți influențeze viața. Când vine vorba despre purificarea ficatului - nu încetez să subliniez asta -, trebuie să știm că această procedură are un preț. Dacă te irită ce-ți spun, te înțeleg. Ai putea fi unul dintre cei cărora le place să își purifice ficatul. Respect asta și în același timp sunt aici să te călăuzesc, lată misiunea mea, să am grijă de tine.

Nu este sfârșitul lumii dacă ți-ai purificat ficatul. Ce trebuie să știi este că ficatul are o existență de sine stătătoare, pe care nu o putem controla. El are propriul calendar. Dacă șeful tău te ține la serviciu până la miezul nopții, deși ar fi trebuit să pleci acasă la ora 5 după-amiaza pentru a-ți lua fiica de la repetiții, nu ți-ar plăcea această constrângere, nu-i așa? Și dacă tocmai te pregătești pentru o duminică normală și primești pe neașteptate un telefon de la serviciu, ești nevoit să-ți Lași sandwichul pe farfurie, să nu le mai faci clătite copiilor, să te îmbraci rapid și să te grăbești la serviciu, privindu-i pe ceilalți oameni cum pleacă cu mașina spre destinațiile lor de weekend, în vreme ce trebuie să stai la birou până termini proiectul, chiar dacă asta înseamnă

să te întorci acasă la 2 dimineța - cu siguranță că viața ta ar fi afectată, nu-i așa? Și apoi să spunem că, în același timp în care ești obligat să faci față acestor sarcini suplimentare, ți se cere să termini, oră după oră, mai multe proiecte decât ai realizat vreodată, în toată cariera ta? Îți amintește acest lucru de ceva? Nu seamănă asta oare cu o procedură de purificare a ficatului, prin care acesta este curățat forțat, după un orar nefiresc, împotriva voinței lui, în vreme ce tu verifici toaleta din oră în oră, pentru a găsi acei „calculi hepatici” care să te facă să crezi că procedura dă roade? (Mai multe despre calculii hepatici, în curând).

Există multe tipuri de purificare a ficatului. Unele sunt doar pentru ficat. Altele implică și vezica biliară. Unele sunt destinate doar vezicii biliare. Toate însă forțează și obosesc ficatul.

Când ai un copil și începe să crească mare, care este una dintre cele mai mari amenințări de care te temi? Că va ajunge consumator de droguri? Nu vrem ca voința și potențialul copilului nostru să fie copleșite de o forță care nu acționează în interesul lui superior. Ar trebui să ne simțim la fel de protectori și când vine vorba despre ficat.

Vei reuși să-ți purifici ficatul și vezica biliară mult mai bine când faci lucrurile așa cum trebuie, nu contra firii. Dacă încerci să faci lucrurile contra firii, cu purificări și detoxifieri dezechilibrate, ficatul tău te va depăși ca inteligență de fiecare dată. Crezi că ești mai inteligent decât ficatul tău? Nici vorbă. Nu vei fi niciodată mai inteligent decât el. Și nu pentru că nu ai fi o persoană inteligentă - nu încerc să-ți afectez încrederea în propriile forțe. Vreau doar să spun că nimeni nu poate fi mai inteligent decât ficatul său. Ficatul nu vrea să ne lase să facem lucruri care sunt

împotriva noastră. El nu poate fi controlat. Ficatul este un programator, un grup de reflecție și acționează pe cont propriu. Dacă tu îl forțezi, el reacționează și performanțele lui scad. Dacă îl forțezi și mai mult, performanțele lui scad și mai mult. Dacă vei continua să îl forțezi, se va închide și va continua să funcționeze pe bateria de rezervă, așteptând să nu-l mai agresezi. El oprește cu totul purificarea, pentru a încerca să normalizeze situația, în căutarea homeostaziei. Abia când vei înceta agresiunea asupra lui, ficatul va răsufla ușurat și va reveni la funcționarea normală. Ți amintește această situație de ceva din viața ta? Îl forțezi prea mult, el rezistă, deci trebuie să îl tratezi cu mai multă blândețe? Acest concept se aplică în atât de multe situații.

Ficatul conține informații străvechi, de când nici nu erai născut. Nu uita: el conține date despre viața ta pe care nici măcar nu ți le amintești. El îți simte toate trucurile, deoarece a trebuit să te salveze de fiecare dată când ai exagerat, ca atunci când ai înfulecat un cheesburger plin de grăsime sau ai dat pe gât mai multe beri, la o petrecere din studenție. El folosește această memorie pentru a te proteja. Știe dacă ai fost bun, cuminte sau neastâmpărat. Știe dacă ai încercat să elimini o cantitate uriașă de toxine dintr-odată. Cu mințile noastre umane, ne gândim: *Să scoatem deodată tot ce e rău în organism.* Credem că aceste purificări, aceste detoxifieri elimină toxinele prin tractul intestinal și prin rinichi, așa că toate substanțele nocive vor ajunge la toaletă și ne putem lua adio de la ele.

Dar ficatul nostru știe mai bine cum stau lucrurile. Când o purificare este făcută greșit și forțează enorm ficatul, în ciuda voinței lui, aceste toxine vor ajunge în fluxul sangvin. Ficatul știe, deși noi nu suntem

conștiinței de asta, că toate aceste otrăvuri care intră brusc în sânge amenință direct inima și creierul. Un șuvoi de mâzgă și reziduuri toxice care se îndreaptă spre valvele și ventriculele inimii nu reprezintă pentru ficat o metodă ideală de curățare. O asemenea situație ar putea genera tahicardie, stres cardiac, inflamații, nivel crescut de adrenalină și tulburări de ritm de natură electrică la nivelul inimii, toate acestea în timp ce ești preocupat să cauți în toaletă calculii eliminați de ficat.

Și apropo, acești „calculi” nu sunt deloc calculi. Ei sunt globule grase provenite din aceste purificări cu ulei. Excesul de ulei de măsline din colon se coagulează și formează globuri gelatinoase care sunt apoi eliminate și în multe cazuri sunt confundate cu sute de calculi hepatici. Sper că spunând acest lucru nu-i voi supăra pe cititorii mei. Ei merită să știe adevărul; globurile respective constituie doar dovada că organismul încearcă să scape de excesul de ulei. (Vezi următorul mit pentru mai multe amănunte).

Să ne oprim o clipă și la problema purificării vezicii biliare. În capitolul 32 ai văzut că purificările pe bază de ulei nu reprezintă cea mai bună practică pentru îndepărtarea calculilor biliari. În decursul anilor, am văzut foarte multe cazuri de oameni care n-au făcut altceva decât să-și împingă astfel calculii în duetul biliar, necesitând apoi intervenții chirurgicale de urgență. Există o modalitate mai bună de a scăpa de calculii biliari - dizolvarea lor, pe care am discutat-o.

Și există și o cale mai bună de a curăța ficatul, una care acționează cu ajutorul lui, nu contra lui, și e mai eficientă decât orice protocol realizat de om - o vom discuta în capitolul 38.

Calculi hepatici

Deși probabil ai auzit că ficatul poate produce propriii calculi, acest lucru nu este de fapt posibil. Există cazuri în care duetul care duce de la vezica biliară la tractul intestinal se înfundă cu calculi. Aceștia sunt însă calculi biliari, diferiți de calculii hepatici, care reprezintă doar rodul unei teorii eronate, ei neexistând în realitate. Nu există cazuri în care duetul hepatic să fie înfundat cu așa-numiții „calculi hepatici” deoarece ficatul nu transmite calculi deja formați prin duetul care conduce bila către vezica biliară. Ficatul este prea fierbinte pentru a permite formarea de calculi în interior; calculii se formează în vezica biliară, prin procesul pe care l-am examinat în capitolul 32, toxinele și otrăvurile deplasându-se din ficatul fierbinte către vezica biliară rece.

De fapt, căldura ficatului reprezintă un mecanism care te protejează de formarea calculilor, fie ei duri sau moi. Dacă în ficat s-ar forma calculi, ficatul n-ar putea să-i trimită către bilă. Duetul hepatic care transportă bila nu este atât de larg pe cât s-ar putea crede. Doar dacă ai fi un chirurg cu experiență în disecția sistemului duetului biliar din ficatul uman ai putea ști cât este de subțire în realitate duetul hepatic; el nu permite trecerea de calculi, cu atât mai puțin a calculilor hepatici mari despre care oamenii cred că se pot elimina în timpul unei proceduri de purificare. Ficatul nu poate trimite un calcul nici printr-o venă hepatică, deoarece acest lucru ar provoca instantaneu un cheag de sânge și un atac de cord. Nu există nici o modalitate prin care ficatul poate împinge un calcul în exterior, pentru a fi eliminat prin fecale. Dacă s-ar forma cu adevărat calculi în interiorul ficatului, ei ar rămâne blocați în duetul hepatic și oamenii cu ficat bolnav și toxic ar fi într-o totală agonie.

Spitalele ar fi pline de milioane de oameni necesitând intervenții chirurgicale de urgență pentru eliminarea calculilor hepatici - și ar exista o metodă chirurgicală foarte populară pentru aceasta, de vreme ce chirurgia hepatică este un domeniu în care medicina modernă excelează. Operația ar fi la fel de obișnuită, dacă nu chiar mai obișnuită, decât o intervenție de extragere a calculilor renali.

Dacă o persoană recurge la procedura de purificare și vede „calculi” în toaletă, trebuie să știe că aceștia sunt de fapt resturi de mâncare și alte reziduuri din tractul intestinal, amestecate cu ulei din preparatul folosit pentru purificare. Dar dacă se recurge la o procedură care nu apelează la uleiul de măsline și nu implică nici un fel de substanțe grase? Tot vor exista reziduuri alimentare desprinse de pe pereții intestinelor, amestecate cu mixturile de plante ingerate de obicei pentru procedeul de curățare și care pot fi eliminate odată cu mucusul din tractul digestiv, astfel încât vei crede că în toaletă plutesc calculi hepatici, deși nici vorbă de așa ceva.

Moda purificării ficatului a devenit de sine stătătoare, chiar dacă mulți profesioniști din domeniul medical nu știu cum funcționează, de fapt, ficatul. Nimeni nu este perfect, nici măcar medicii și terapeuții; cu toții facem greșeli. Secretul este acum să te ridici, să te scuturi de praf și să faci lucrurile așa cum trebuie. Nu te teme să renunți la o procedură care s-a dovedit greșită, chiar dacă ai crezut cândva în ea.

Intoleranță la fructoză

Dacă te-ai lăsat convins de mitul intoleranței la fructoză și al malabsorbției, vei fi păcălit că îți vei putea

vindeca ficatul. Confuzia privind intoleranța la fructoză este legată de ficat. Cu cât ficatul este mai toxic, cu atât mai mult cineva va avea impresia că ești intolerant la fructoză, deși de fapt nu este deloc adevărat. Lactoza (zahărul din lapte) și fructoză sunt lucruri diferite. De exemplu, virusurile și bacteriile din corp se hrănesc cu nesaț din lactoza provenită din lactate - așa cum fac și cu glutenul. Când cineva are o încărcătură bacteriană sau virală ridicată, nediagnosticată, iar acești patogeni se hrănesc cu gluten, persoana respectivă poate ajunge să fie diagnosticată cu o afecțiune intestinală, precum boala celiacă. În realitate, boala celiacă nu este o afecțiune autoimună, în care corpul se atacă pe el însuși, ci o problemă cauzată de atacul patogenilor. Lactoza din lapte hrănește, de asemenea, patogenii, ceea ce poate agrava simptomele și afecțiunile de toate tipurile.

Doar pentru că activitatea bacteriană sau virală din corpul tău te poate face intolerant la gluten sau lactoză nu înseamnă că poți fi intolerant și la fructoză. Fructoza n-ar trebui inclusă în aceeași categorie cu lactoza, fiindcă este vorba despre forme diferite de zaharuri. Fructoza nu hrănește patogenii. Este imposibil, indiferent ce test de laborator sau clinic am folosi, să separi fructoza și să știi ce anume face ea în interiorul corpului uman, benefic sau nociv. Testele teoretice pentru intoleranța la fructoză nu au fost niciodată precise și cel mai probabil nici nu vor fi, deoarece se bazează pe un sistem de credințe orientat împotriva fructelor. Eticheta „intoleranță la fructoză” face parte din mișcarea anticarbohidrați sănătoși, antifrukte, care îi privează pe oameni tocmai de produsele alimentare care i-ar putea ajuta să se vindece de boli cronice.

Ficatul are disperată nevoie de zaharuri din fructe pentru a se restabili și a se apăra de patogeni. Deoarece fructele au un efect purificator, o persoană care le consumă constant se va detoxifia și purifica mai mult decât ar face-o cu orice alt aliment, iar acest lucru duce la o eroare comună în evaluarea intoleranței la fructoză. Adesea, oamenii cu boli cronice și care au un ficat lent, stagnant, suferind, reacționează când încep procesul de detoxifiere, indiferent că este blând sau mai dur. Un măr îți purifică ficatul în mai multe moduri decât poți realiza și toate acele otrăvuri expulzate din ficat pot provoca reacții și simptome la detoxifiere, care îi induc în eroare pe medici și pe pacienți deopotrivă, mai ales dacă dieta generală nu este orientată spre purificare.

Aproape toți practicienii care cad pradă sistemului de gândire al intoleranței la fructoză cred și în dietele cu conținut ridicat de grăsimi, indiferent ce denumire sau marcă fantezistă ar avea. Chiar și dietele de eliminare - în care anumite produse alimentare sunt testate pentru a vedea dacă provoacă vreo reacție nocivă, făcându-i pe oameni să creadă că sunt personalizate - rămân bogate în grăsimi. Cu o dietă bogată în grăsimi, sângele și ficatul rămân toxice, iar când cineva consumă fructe care purifică și detoxifică ficatul, acele otrăvuri nu au unde se duce, deoarece sângele este plin de grăsimi și toxine. Reacțiile rezultate sunt inevitabil etichetate drept intoleranță la fructoză sau malabsorbție, îndepărtându-i pe oameni tocmai de fructele care le-ar putea oferi ajutor. Ei experimentează doar o atenuare temporară a simptomelor, nu o vindecare.

Un alt element a ceea ce oamenii cred că ar fi intoleranța la fructoză este rezistența la insulină, despre care ai citit în capitolul 2 și în capitolul 15. Când cineva nu înțelege că rezistența la insulină este cauzată de un

nivel prea ridicat de grăsime în sânge și de un ficat toxic, stagnant, poate da vina tot pe intoleranța la fructoză.

Există o distincție între intoleranța la fructoză, numită adesea intoleranță ereditară la fructoză (HFI), și malabsorbția fructozei. În nici unul dintre cazuri conceptul sau testarea nu are acuratețe. HFI nu reprezintă o problemă genetică - gena ALDOB și o carență a izoenzimei aldolazei B nu au nimic de-a face cu simptomele manifestate de cineva după ce mănâncă un fruct. În primul rând, nimeni nu este lipsit complet de izoenzima aldolazei B. În al doilea rând, chiar dacă nivelul acesteia este scăzut, ea nu este decât una dintre zecile de enzime și sute de funcții chimice nestudiate încă de știința și cercetarea medicală care se diminuează când ficatul este disfuncțional.

Concentrându-se asupra aldolazei B și atribuind nivelul ei deficitar problemelor cauzate de fructoză, experții cad în capcana de a nu-ți permite să mănânci tocmai alimentele care vor putea însănătoși ficatul stagnant și lent, care vor permite aldolazei B și tuturor celorlalte enzime și funcții chimice să se refacă. HFI este doar o teorie - motiv pentru care discutăm despre ea aici, în capitolul dedicat miturilor. (Și apropo, doar un procent extrem de redus de oameni manifestă reacții când mănâncă fructe; mai dese sunt reacțiile la îndulcitori precum zahărul de masă). Simptomele care par să fie provocate de consumul de fructe sunt cauzate de fapt de intoleranța la grăsimi, declanșată de un ficat disfuncțional. Eticheta HFI este doar o momeală care-ți distrage atenția, fă- cându-te să te gândești că zahărul din fructe este problema, în timp ce industria alimentară protejează produsele cu conținut ridicat de grăsimi. Nu uita: știința modernă pune tot ce nu înțelege pe seama genelor, și dacă mergi pe calea asta vei fi înșelat și privat

tocmai de soluția care te-ar putea ajuta să-ți vindeci ficatul, pentru a scăpa de simptome.

În cazul malabsorbției fructozei, experții cred că testarea indică un exces de fructoză în organism, ceea ce înseamnă, în opinia lor, că organismul nu este capabil să absoarbă fructoză. Ce nu înțeleg ei este că, de fapt, te confrunți cu un tract intestinal încărcat de grăsimi râncede, care nu mai pot fi descompuse fiindcă ai un ficat slab, lent, stagnant, disfuncțional, bolnav, probabil presteatozic, care necesită atenție. Când o bucată de fruct ajunge în intestinale tale, va declanșa o reacție de malabsorbție evidentă la analize, deoarece zahărul din fructe nu are unde să se ducă - de vreme ce tractul digestiv este plin de grăsimi întărite, în putrefacție, dar și pentru că fructul încearcă să-ți curețe intestinalele și să-ți vindece ficatul. Medicii vor vedea în rezultatele analizelor un semn al intoleranței la fructe și vor continua să-ți recomande produse alimentare bogate în proteine animale ca principală sursă calorică - însuși factorul care a dus în primul rând de-a lungul anilor la scăderea rezervelor de bilă, provocând râncezirea grăsimilor și lipirea lor de mucoasa intestinului subțire și a colonului.

Dacă oamenii și-ar reduce aportul de grăsimi, provocând o scădere a procentului de grăsimi din sânge, ei nu ar mai avea simptome alarmante când ar consuma fructe și nici analizele de intoleranță la fructoză nu ar mai ieși pozitive - deoarece nu a existat niciodată o asemenea intoleranță sau malabsorbție. Ficatul lor ar începe să se vindece, să se întărească și să funcționeze mai bine, fructele ar putea să le ofere mai multe beneficii și ei ar începe să se simtă revigorați, indiferent de diagnosticul de HFI sau malabsorbție a fructozei pe care l-au primit. Cei care creează diete cu conținut ridicat de

grăsimi încep să conștientizeze faptul că încorporarea mai multor produse vegetale îi face pe oameni să aibă rezultate mai bune și aceste noi diete cu denumiri fanteziste încep de regulă să conțină mai puține grăsimi. Următorul pas în direcția vindecării nu va avea loc până când oamenii nu-și vor depăși teama de fructe și nu vor începe să adauge la dietă un măr roșu sau o mână de fructe de pădure.

Îngrijorarea privind lectina

O altă tendință tot mai populară este îngrijorarea că anumite alimente au un conținut ridicat de lectină și, ca atare, exercită un efect negativ asupra sănătății. Trebuie să înțelegi că, vreme de decenii, au existat oameni suferinzi de boli cronice și la fel se va întâmpla și în deceniile următoare. Când cineva știe ce este în neregulă cu corpul lui, știe ce anume provoacă un simptom sau o afecțiune și știe cum să o vindece, se poate vindeca. În zeci de ani, am văzut zeci de mii de oameni făcând exact asta: ei și-au recăpătat sănătatea, depășind și cele mai devastatoare condiții. Aceste însănătoșiri n-au nimic de-a face cu îngrijorarea privind lectina.

Nu putem trăi într-o bulă în care să credem că nimeni nu se va vindeca de boala care îl macină până când nu va urma tendințele privind lectina. Promotorii studiilor și literaturii privind lectina par să nu bage în seamă că există mii și mii de oameni care s-au vindecat fără să apeleze la concepțiile lor greșite - este ca și cum ar ignora că oamenii se vindecă din simplul motiv că tratamentele urmate nu se încadrează în setul lor de credințe. Pentru a-și putea construi imperiul bazat pe lectină, ei pretind că nimeni nu s-a vindecat vreodată de boli cronice.

Este un exemplu primordial de ignoranță cu ștaif. Problema temerilor legate de lectină este că acestea elimină din alimentație tocmai produsele care ar putea opri acele virusuri și alți patogeni din corpul uman responsabili cu adevărat de simptome și boli. Liderii acestei tendințe nu știu nimic despre acești patogeni sau nu cunosc rolul acestora în declanșarea de afecțiuni - de pildă, nu au habar că EBV este cauza reală a artritei reumatoide. Ei ar crede mai curând că o alimentație bazată pe cartofi provoacă artrita reumatoidă decât să accepte adevărul, anume că un aminoacid din cartofi, L-lizina, împiedică EBV să cauzeze artrita reumatoidă. În schimb, ei cred că sistemul imunitar uman atacă propriile celule ale corpului și astfel distruge corpul din interior. Deoarece nu înțeleg că această teorie a bolii autoimune nu este corectă, ei nu au altă soluție decât să pună toate problemele pe seama lectinelor, considerând, în parte, că acestea constituie o problemă deoarece bulversează organismul și îl determină să se întoarcă împotriva lui însuși. În acest timp, ei îndepărtează din alimentație tocmai produsele care te-ar putea vindeca, cum ar fi fructele și anumite legume, rădăcinoase și tuberculi, determinându-te să consumi mai multe grăsimi și să-ți traumatizezi ficatul.

Lectinele din fructe și legume nu ne fac rău. Te rog, nu mai permite nimănui să te inducă în eroare, făcându-te să crezi că lectinele sunt ca alcaloizii toxici produși ca mecanism de apărare de unele plante sălbatice, nepotrivite pentru consum uman. Există muguri, ramuri de plante și arbori care, atunci când un cerb, un alt erbivor sau vreo insectă încearcă să le consume, secretă un alcaloid capabil să alunge respectivele animale și insecte. Noi nu mâncăm asemenea lucruri deoarece știm că sunt toxice - dar nu din cauza lectinelor. Fructele și

legumele de grădină și chiar plantele sălbatice despre care știm că sunt comestibile se încadrează într-o categorie cu totul diferită, dar au fost incluse în aceeași categorie cu plantele care conțin alealoizi. Repet: lectinele din alimentele pe care le consumăm nu ne dăunează.

Există anumite proteine care nu se găsesc în fructe și legume, ci în produse lactate, ouă și anumite cereale, inclusiv grâul, care hrănesc patogenii și astfel nu creează inflamații. Dar lectina nu este una dintre ele. Așa cum vei citi în capitolul 36, lactatele, ouăle și unele tipuri de cereale ar trebui tratate cu prudență. În produsele lactate, în ouă și cereale există zeci de proteine și compuși chimici pe care experții le-ar putea analiza în încercarea de a atenua bolile cronice, dar ei analizează și blamează un element care nu reprezintă o problemă: lectinele. Este o ironie a sorții. Da, trebuie să fim îngrijorați în privința alimentelor bogate în gluten. Însă nu trebuie să ne temem de cartofi și de roșii proaspete și coapte - pe acestea le-am văzut vindecându-i până și pe cei mai bolnavi oameni. Chiar recent am văzut cum cartofii pot salva vieți.

Examinează cu atenție sentimentul de rezistență la lectine, dar nu te grăbi să-l accepți ca atare. Această eroare „la modă” va continua să creeze confuzii în privința vindecării. Este o altă campanie împotriva fructelor, un alt model pătinitor menit să te împiedice să consumi fructele care ți-ar putea vindeca ficatul și organismul, o altă scuză pentru lipsa de cunoaștere a științei și cercetării medicale în privința cauzelor bolilor cronice. Te rog, nu lăsa asemenea teorii să vă priveze, pe tine și pe copiii tăi, de ceea ce aveți nevoie cu adevărat pentru a vă vindeca.

Oțet din cidru de mere

Oțetul din cidru de mere (OCM) a ajuns foarte lăudat în zilele noastre, considerându-se că ar fi bun pentru stomac și restul tractului digestiv. În privința intestinelor, se crede că stimulează alcalinitatea, calmează refluxul de acid și reduce balonarea. Produsul este și mai apreciat când vine vorba de purificarea vezicii biliare și a ficatului.

Merele în sine reprezintă un miracol. Ele sunt minunate pentru digestie, colectând și eliminând bacteriile, paraziții, virusurile și mucegaiurile din sistemul digestiv. Ele creează un mediu alcalin oricând este necesar. Mai contribuie la vindecarea diverticulitei și reduc inflamațiile stomacului și tractului intestinal. Au efecte de curățare și vindecare incredibile pentru ficat și vezica biliară. Nu doar că detoxifică, extrăgând cu grijă sedimentele din aceste organe, ci contribuie și la dizolvarea calculilor biliari. Nu uita însă că discutăm aici despre mere, nu despre oțetul din cidru de mere. Cidrul de mere este util pentru toate problemele menționate, nu *oțetul* din cidru de mere. Sucul de mere este extrem de util pentru toate problemele menționate, nu OCM. Și sosul de mere este excelent pentru aceste probleme, dar nu OCM. Oțetul din cidru de mere nu creează alcalinitate și nici nu purifică organismul - însă merele o fac.

Știi expresia „cu bune și cu rele”. De obicei, vrem să spunem că știm că orice lucru din viață implică și părți pozitive, și părți negative, pe care trebuie să le primim ca atare. Indiferent cât de multe părți rele ar avea un lucru, părțile bune le compensează. Este jumătate-jumătate,

primești sau dai și speri ca balanța să încline spre bine, nu spre rău. Iată de ce este un punct de vedere oarecum pozitiv: indiferent ce rău ar putea veni odată cu binele, este cel puțin un schimb egal, în cazul OCM, există o parte bună, însă multe părți rele, deci raportul nu este 50/50. Partea bună înseamnă aminoacizi, minerale, oligominerale, substanțe fitochimice și alți nutrienți din mere - dacă oțetul a fost fermentat și depozitat corespunzător și conține în el elementele-mamă, adică microorganisme vii. Astfel, cel puțin, oferă o oarecare nutriție, deși aceste elemente nu vor trăi multă vreme după ce intră în stomac. Chiar și cel mai slab acid clorhidric poate distruge microorganismele din OCM.

Totuși, OCM este cel mai sănătos oțet dacă folosești acest tip de aliment la gătit. Dacă nu poți trăi fără să adaugi puțin oțet în salată, trebuie să alegi OCM. Te vei întreba acum: dacă știu că este cel mai bun oțet și iubesc merele pentru efectele benefice pe care le au pentru corpul uman, de ce nu sunt totuși un susținător înfocat al OCM? Motivul pentru care am o problemă cu OCM este același pentru care orice persoană are o problemă cu orice fel de oțet, indiferent că o știe sau nu: dacă există un lucru pe care ficatul nostru nu îl suportă, acela este oțetul. Dacă ficatul tău ar avea glas, ar striga să se audă până în spațiu că urăște oțetul la fel de mult cum urăște alcoolul. Alcoolul face ficatul să devină intoxicat și disfuncțional, în mod lent. Oțetul scoate din funcțiune ficatul într-un mod diferit. Celulele hepatice caută să-și păstreze echilibrul și se comportă de parcă s-ar lupta pentru oxigen, deoarece oțetul fură oxigenul din fluxul sangvin și din ficat, ca un hoț în noapte.

Unii cred că-și pot trata durerile de gât cu puțin OCM, când de fapt acesta provoacă dureri de gât. Unii cred că pot elimina balonarea cu OCM, când mult mai

mulți oameni se balonează, de fapt, de la OCM. Unii cred că pot diminua refluxul de acid cu ajutorul OCM, dar mulți alții au cele mai cumplite atacuri de reflux gastric după ce au consumat OCM. Unii cred că pot atenua durerile biliare cu OCM, dar mulți oameni suferă dureri violente la nivelul vezicii biliare din cauza OCM. Iar răul depășește binele chiar și când se pare că OCM este de folos în unele situații, pentru că ficatul plătește un preț greu, chiar dacă nu ne dăm seama.

În esență, când consumăm oțet, ficatul se chinuie să nu devină murat ca un castravete acru. Desigur, ca să faci murături îți trebuie și sare, nu doar oțet. OCM organic, brut, cu elemente-mamă în el, nu conține, de obicei, și sare. Însă de obicei sarea se adaugă la oțet, pe când OCM pătrunde în fluxul sangvin și ficat. Pentru a supraviețui, avem nevoie de un anumit nivel de sare în sânge, motiv pentru care sângele nostru este ușor sărat, așa cum este sărat oceanul plin de viață. (O parte din sodiu provine de pe căi necercetate, inclusiv sărurile minerale în cantități infinitezimale pe care le obținem consumând produsele corecte, cum ar fi țelina). Ficatul stochează, totodată, o anumită cantitate de sodiu; una dintre funcțiile sale chimice este de a elibera sodiul în momente critice, pentru a menține un nivel suficient de sodiu în fluxul sangvin. Așadar, chiar dacă nu consumăm sare alături de oțet, în organele, glandele și sângele nostru există suficientă sare pentru a se amesteca cu oțetul consumat. Ca urmare a reacției oțet-sodiu are loc un proces de „murare”.

S-ar putea argumenta că nu este tipul de murare care se derulează când cineva conservă legume la borcan, pentru a le consuma peste iarnă. Este totuși un gen de murare care se desfășoară intern. Consumul unei salate cu un dressing de OCM nu este cel mai rău lucru

care i se poate întâmpla ficatului. Dar situația poate degenera. Dacă folosești OCM pentru o procedură de purificare sau iei zilnic câteva lingurițe de OCM fiindcă ai auzit că îți face bine, ficatul va fi afectat de volumul acumulat pe termen lung și în cele din urmă va reacționa.

Înainte ca un măr să se transforme în oțet, el era neutru spre alcalin. Când mănânci un măr, acest lucru poate genera un nivel mai ridicat de alcalinitate în stomac și tractul digestiv, fără a perturba zona de neutralizare a stomacului; în această zonă se echilibrează toate produsele care intră în stomac, înainte de a trece mai departe în duoden și în restul tractului intestinal. (Stomacul poate fi alcalin și totuși are un amestec foarte puternic de acid clorhidric; stomacul nu este doar un mediu). Un măr este bine primit în stomac. El este unul dintre primele alimente datorite omului spre consum. Este o recompensă puternică și meritată pentru ficat. Ai muncit vreodată în viața ta din greu la un proiect, la o sarcină, la un eveniment de caritate sau la misiunea vitală de a te menține pe linia de plutire și apoi te-ai răsplătit cu o experiență despre care știai că îți va face plăcere? Poate că a fost vorba de o zi liberă, de o zi de plajă sau de o plimbare în parc. Un măr reprezintă marea recompensă primită de ficat pentru munca pe care o depune.

Spre deosebire de măr însă, OCM (ca orice oțet) intră în stomac fiind extrem de acid. Ficatul trebuie să-l oprească imediat și își folosește toate rezervele pentru a încerca să-l alcalinizeze sau măcar să-l neutralizeze. OCM ripostează, iar natura lui acidă este atât de puternică încât stomacul pierde bătălia aproape de fiecare dată, în loc să-ți alcalinizeze intestinalele, el face exact opusul. Slăbește concentrația acidului clorhidric,

descompune sucurile gastrice și trece mai departe prin corp încă în stare acidă. Practic, e un asalt asupra stomacului și tractului intestinal.

La început, pe când oțetul pătrunde în tract, ficatul începe să se comporte haotic. Curând, el primește o doză rapidă de acidoză. Deși e ceva temporar, e suficient de puternic pentru a ameți ficatul, ca atunci când un prieten îți dă o palmă pentru a te smulge dintr-o criză de isterie.

Este însă OCM cu totul nociv? Nu. Există lucruri și mai rele. Dar punctul esențial este că OCM nu este nici pe departe un purificator hepatic sau un tonic intestinal. Nu este un aliment miraculos. Sucul de mere este un preparat vindecător miraculos pentru ficat și vezica biliară. Dar OCM? Împreună cu alte tonice pe bază de oțet, este o insultă adusă ficatului. Știu că astăzi există o importantă mișcare care pledează pentru alimente fermentate și oamenii apreciază asemenea alimente. Dar aici nu este vorba despre ce ne place. Aici este vorba despre necesitățile ficatului. Nu obișnuiești să scrii zilnic o listă de necesități? „Trebuie să fac asta, trebuie să cumpăr asta, trebuie să obțin asta”. Ei bine, și ficatul are o listă de necesități, iar alimentele fermentate, OCM și oțeturile de orice tip nu se află pe ea. Așa cum ficatul este ca o cămară, și noi putem aduna multe lucruri pe parcursul vieții. Pentru a împiedica însă supraaglomerarea dulapurilor, vom încerca să renunțăm a mai cumpăra orice lucru care ni se pare inutil: „Nu am nevoie de o pereche de patine chiar acum”; „Am suficiente prosoape de plajă, nu-mi mai trebuie încă unul”. Dacă ficatul tău ar putea evita astfel și OCM, ar face-o cu siguranță. Ficatul nu are nevoie de OCM.

Dar cel puțin, grație popularității OCM, oamenii se gândesc la mere. Dacă ficatul ar putea vorbi, fiecare

vizită la piață ar fi ca un joc de-a ghicitul. Când te-ai îndrepta către raftul pe care se află OCM, ficatul ar spune: „Ești aproape, ești aproape, cuvântul mărește pe sticlă. Partea aceasta este corectă..”. Când ai luat sticla, va striga: „Nu! Ești pe aproape, dar încă nu ai ajuns la țintă. Mai încearcă”. Și când ai căuta produsele ideale, ocolind toate fructele pentru că dieta ta la modă, bogată în grăsimi, îți spune să le eviți, ficatul ar striga la tine: „Oprește-te! Oprește-te! la mere!” Consumate în orice fel - mai puțin fermentate-, merele constituie o veritabilă centrală energetică și un miracol pentru starea de bine a organismului.

Dacă totuși vrei să continui să consumi OCM, nu este nici o problemă. Este cel mai bun dintre toate oțeturile. Câteva picături, adăugate ca dressing într-un fel de mâncare special, dacă ții neapărat, nu-ți vor face rău. Mulți oameni nu folosesc o cantitate mare și este mai sănătos decât majoritatea altor produse de aseasonare. El conține nutrienți datorită mărului, slavă Domnului, în ce privește însă consumul de cantități mari de OCM, ca mijloc de purificare a ficatului, trebuie să știi că acesta este doar un mit. Dacă vrei să-ți vindeci ficatul, renunță la curele cu OCM și încearcă să mănânci mai multe mere în starea lor naturală, nefermentate.

Clisme cu cafea

Clismele cu cafea sunt remedii hepatice populare și foarte vechi, folosite de obicei pentru cancerule de colon, pancreas și alte tipuri de cancer, dar și ca modalitate alternativă de tratament pentru aproape orice altă boală. Ele sunt recomandate și ca metodă de întreținere pentru cei care nu au boli, pentru a-și menține sănătatea. Dar

clismele cu cafea nu mai fac parte doar din arsenalul medicinei alternative, căci popularitatea lor s-a extins și a cuprins și medicina convențională. Teoretic, rolul unei clisme cu cafea este de a elimina toxinele din ficat, permițând corpului să se vindece. Este o afirmație perfect rezonabilă, căci detoxifierea ficatului te va ajuta să te vindeci.

Dar acum apar problemele: de la bun început, cafeaua este un produs puternic, aspru, extrem de acid, deshidratant, astringent și excitant al sistemului nervos. Este, practic, un drog. Nu uita: poți deveni dependent de cafea, și parțial din acest motiv există atâția oameni care o folosesc sub formă de clisme tonice, pentru vindecare. Toate aceste provocări pe care cafeaua le reprezintă ar putea fi în regulă pentru cineva căruia îi place să *bea o ceașcă* pe zi. Cafeaua care intră în stomac este cu totul diferită de cafeaua care pătrunde direct în colon prin clisme. Stomacul este echipat pentru a face față cafelei băute, deși nu este tocmai perfectă pentru acesta, având capacitatea de a periclita mediul gastric - pH-ul și nivelurile de acid clorhidric din stomac -, deși oamenii cu toleranță gastrică ridicată nu au probleme din acest motiv. Dar cafeaua are potențialul de a afecta serios sistemul nervos al persoanelor cu sensibilități, simptome și afecțiuni neurologice ca anxietate, tremur, furnicături, amorțeli, confuzie mentală, dureri, insomnii, sindromul piciorului neliniștit, pentru a numi doar câteva dintre ele. Mulți oameni aflați în asemenea situații, precum și cei cu stomac slab, reflux gastric, probleme ale pancreasului sau vezicii biliare și afecțiuni digestive ca boala Crohn, colon iritabil și colită și-au dat seama că este mai bine să evite cafeaua. Cei fără astfel de probleme ar trebui să fie capabili să se bucure de cafea,

deoarece stomacul lor, ca prima linie de apărare, poate suporta șocul.

Cafeaua ar trebui să intre în corpul uman doar pe căile digestive superioare, ajungând în stomac. Aici există un mediu controlat, cu măsuri protectoare încorporate, menite să te protejeze. Când substanțele din exterior intră în stomac, organismul dă alarma pentru a pregăti pancreasul, ficatul și tractul intestinal. Indiferent că este vorba de o cană cu apă minerală, un pahar cu lapte, un parazit ingerat după o cină la restaurant sau o ceașcă de cafea, procesul de descompunere este delegat corespunzător, astfel încât, atunci când pătrunde în fluxul sangvin, amenințarea este parțial dezamorsată. Acest aspect face parte din miraculoasa capacitate a stomacului de a neutraliza și de a echilibra orice produs intră în el. Ca un submarin scufundat în oceanul corpului tău, stomacul are ca prim obiectiv să mențină intact restul sistemului. Totul trebuie să rămână calm, adunat și organizat, altfel se poate declanșa o catastrofă. Dar, când vine vorba de hrană, de lichide sau fluide de orice tip, de medicamente, paraziți sau bacterii bune sau rele care pătrund în tractul intestinal prin rect, capacitatea de apărare și siguranță a stomacului nu se mai aplică. Dacă în acest mediu pătrunde ceva blând și delicat, nu există nici o amenințare. În cazul unei substanțe puternice, precum cafeaua, lucrurile se schimbă. Natura acidă a cafelei și efectele asaltării sistemului nervos sunt prea intense pentru a putea fi gestionate doar de colon.

Iar când o substanță aspră sau toxică intră astfel în organism - adică nu trece prin punctele de control de la nivelul stomacului -, indiferent despre ce substanță este vorba, ficatul devine foarte vulnerabil. Stomacul știe că ficatul lucrează și în favoarea lui, deci între cele două

organe se stabilește o relație familială, de beneficiu reciproc. Ficatul nu este pus în situația de a înfrunta o amenințare sau o lovitură directă. Când o astfel de lovitură vine, va determina instantaneu glandele suprarenale să secrete adrenalină, ca mecanism de apărare, chiar dacă ficatul urăște excesul de adrenalină, întrucât trebuie să îl absoarbă ca un burete pentru a te proteja. Totuși, el angajează adrenalina ca pe o armată de soldați înarmați cu puști și săbii, care urmează să lupte.

Clismele cu cafea declanșează aceste explozii de adrenalină. Adrenalina comandată de general - care este ficatul - reprezintă un semnal că sunt probleme, adresat inimii. Acest lucru ar putea părea extrem de greu de crezut, de vreme ce o clismă cu cafea pare atât de inofensivă. În mod logic, nu pare a fi o amenințare, ci mai curând un protocol de siguranță. În comparație cu multe alte proceduri ale medicinei convenționale, cu adevărat primejdioase și lipsite de siguranță, o clismă cu cafea pare un pericol minor. Această estimare o facem noi, însă ficatul este principalul factor implicat, iar el consideră clisma cu cafea nocivă.

Există o a doua explozie de adrenalină, și aceasta e cauzată de cafeină. Când cafeaua evită ruta uzuală - stomac-duoden-intestin subțire - care ar fi direcționat corespunzător cafeina în cel mai delicat mod cu putință, încât pericolul ei să fie dezamorsat deja la intrarea în fluxul sangvin, și, în schimb, pătrunde în tractul intestinal prin rect, glandele suprarenale sunt activate dintr-un motiv diferit: ele simt că, de fapt, cafeina este o amenințare. Intrând în organismul uman prin rect, cafeina pătrunde imediat în fluxul sangvin, fără ca acidul clorhidric sau alți componenți ai sucurilor gastrice sau ai bilei să o poată încetini.

Este un fenomen pe care oamenii cu probleme ale glandelor suprarenale sau cei cu un sistem nervos sensibil ar trebui să-l conștientizeze. Ei sunt primii care au probleme din cauza cafeinei. Sunt sigur că există oameni care suferă de anxietate accentuată care nu știu că starea lor e agravată de cafea și ca atare trec adesea pragul barurilor și cafenelelor, comandând băutura lor preferată și căutând, în același timp, să-și țină sub control anxietatea prin intermediul unei medicații specifice. De asemenea, există mulți alții care nu știu că sunt în pericol din cauza cafelei. Oamenii din ambele categorii nu știu că, atunci când este aplicată printr-o clismă, cafeaua poate declanșa sau accentua o afecțiune precum anxietatea. Adesea, practicanții medicinei convenționale - profesioniști empatici și atenți care nu sunt de vină pentru asemenea greșeli - sunt învățați să spună că astfel de experiențe ar fi simptome inerente detoxifierii. Adevărul este că adrenalina și cafeina pot suprasolicita organismul, deoarece sistemul digestiv este practic al doilea sistem nervos central al ființei umane.

Mulți se întreabă: dincolo de toate aceste aspecte, ficatul este însă curățat în urma unei clisme cu cafea? Răspunsul este că, deși o clismă cu cafea ar putea declanșa forțat o ușoară purificare a ficatului, are loc și un efect de bumerang. În loc să fie eliminate din corp, otrăvurile care ies din ficat ajung, inevitabil, să fie redirecționate tot către ficat, deoarece nu au fost eliminate în siguranță; ficatul trimite în fluxul sangvin compuși chimici pentru a încerca să adune cât mai multe toxine evadate, spre a proteja creierul și inima. Adrenalina pe care o solicită ficatul și cea a cărei secreție este declanșată de cafeină circulă rapid și este absorbită tot de ficat. Cu alte cuvinte, ficatul ajunge să fie mult

mai toxic în urma unei clisme cu cafea decât înaintea acesteia.

Ficatului nu-i place să fie forțat să se purifice și, când cafeaua intră direct în colon, ficatul aproape că s-ar putea opri din funcționare, trecând pe modul avarie ca să se pregătească pentru a funcționa mai bine în doar câteva secunde sau minute, când va trebui să tragă din greu spre a putea face față asaltului adrenalinei și toxinelor.

O clismă poate fi extrem de purificatoare pentru ficat când în loc de cafea se folosește o soluție de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă în apă distilată pură sau apă filtrată prin osmoză inversă. Dacă o vei bea, apa distilată nu-ți va aduce vreun plus de minerale; în schimb, sub formă de clismă ea va elimina impuritățile, iar zeama proaspătă de lămâie va face apa mai eficientă. Această clismă este mai eficientă decât o clismă cu cafea deoarece nu determină ficatul să solicite o descărcare de adrenalină suplimentară. Dacă nu ești însă un fan al clismelor, nu trebuie să apelezi la nici una dintre aceste proceduri.

Sfeclă

Conceptul potrivit căruia ficatul are nevoie de sfeclă este împământenit de multă vreme. Această legumă este considerată un aliment terapeutic pentru ficat, cu rol-cheie în formarea sângelui. Este sfecla cu adevărat bună pentru noi? Da, ea este o legumă puternică și ajută puțin ficatul să se curețe și să se vindece - dar numai dacă este cultivată organic și garantat non-OMG (organism modificat genetic), adică destul de greu de găsit în zilele noastre, când se practică polenizarea încrucișată. Contaminarea OMG a pus probleme

culturilor de porumb și același lucru s-a întâmplat și cu sfecla, cultivată pentru fabricarea de zahăr, conserve și vopsele industriale. Polenizarea încrucișată devine o problemă atât de serioasă încât multe soiuri de sfeclă organică, cultivate pentru a fi consumate crude, pot fi contaminate chiar de la însămânțare. Totuși, nu acesta este principalul motiv care să te împiedice să consumi sfeclă pentru sănătatea ta. Principalul motiv este că poți încerca altceva mai bun. De exemplu, pitaya roșie, numită și fructul dragonului, fruct pe care-l poți găsi în pungile pentru smoothie din raioanele cu produse congelate sau sub formă de pulbere pură, este mult mai eficientă, ca producător de sânge și vindecător al ficatului, decât sfecla. În definitiv, dacă este să-ți schimbi stilul alimentar, cultivând sau mâncând un produs dintr-un anumit motiv, n-ai vrea să știi ce este cu adevărat cel mai bun? Afinele sălbatice sunt mult mai purificatoare pentru ficat decât sfecla, la fel cum sunt și sparanghelul și varza de Bruxelles. Și merele sunt net superioare sfecele.

Nu trebuie, desigur, să încetezi să mai consumi sfeclă dacă această legumă îți place. Doar că trebuie să știi că nu o mănânci neapărat pentru a-ți vindeca ficatul. Sfecla organică, non-OMG, oferă o varietate de minerale, vitamine, antioxidanți și alte substanțe fitochimice, ca și rezerve prețioase de glucoză, care pot fi utile pentru că asigură energia necesară funcționării și vindecării organismului. (Ai grijă însă că sfecla modificată genetic nu este benefică pentru organism).

În același timp, trebuie să fii atent la un lucru. Toate mașinile normale au patru roți și un motor, și pot merge. Dar ai alege o mașină veche? Sau ai alege o mașină cu mai puțini kilometri la bord, cu frâne mai bune, airbag-uri funcționale și toate utilitățile moderne

la care te-ai putea aștepta? Ai cumpăra o mașină care nu are aer condiționat și geamuri acționate electric? Poate doar dacă ar fi unica mașină disponibilă sau dacă ai fi un colecționar de mașini de epocă - iar sfecla nu reprezintă echivalentul unei mașini clasice. Acea frumusețe clasică supremă ar fi un măr. Așadar, dacă vrei să-ți vindeci ficatul, de ce să nu alegi miraculosul măr, ale cărui pectine depășesc net beneficiile sfecele? Iar dacă vrei un model îmbunătățit-dacă mănânci sfeclă pentru valoarea coloritului său bogat -, de ce nu preferi pigmentii mult mai pregnanți de pitaya roșie sau de afine? Faptul că sfecla este roșie, sângele este roșu și ficatul tău este roșiatic nu reprezintă un motiv să mănânci sfeclă gândindu-te că faci un bine ficatului. Antioxidanții miraculoși și încă nedescoperiți din pitaya și din afine se impun clar. La fel și proprietățile de purificare a sângelui, limfei și ficatului specifice sparanghelului și verzei de Bruxelles: când vine vorba despre purificarea ficatului, nimic nu se compară cu ele. Dacă îți place să mănânci sfecla pe care ți-ai cultivat-o singur în grădină, nu te opri. Vei avea parte de beneficii terapeutice când cultivi chiar tu sfecla, o scoți din pământ, scuturi țărâna de pe ea, prepari rădăcina și frunzele și le mănânci - este chiar ceva măreț în toate acestea.

Cunoscând mai bine unde se află sfecla în marea schemă a alimentelor vindecătoare, acum ești pe deplin informat, așa cum sunt sigur că îți place să fii într-o parcare plină de mașini, când vrei să îți alegi o mașină. În final, alegerea îți aparține: mai ai atâtea mese rămase în această viață și depinde doar de tine din ce le alcătuiești.

Apă alcalină

De câțiva ani, apa alcalină este considerată esențială pentru menținerea sănătății. Unii experți pretind că un pH de 9,5 este cel mai potrivit pentru necesitățile noastre, nu-i așa? Oare? Potrivit pentru necesitățile noastre? Necesitățile impuse de o teorie digestivă formulată de om? Necesitățile unei industrii de îmbuteliere a apei care vrea să se impună în fața concurenței? Necesitatea noastră mentală de a simți că totuși facem ceva pentru a ne îngriji sănătatea?

Dar necesitățile ficatului? Pe ele le neglijăm întotdeauna. Așadar, să dăm ficatului ce i se cuvine. De ce are nevoie ficatul? Oare o apă ionizată, cu un pH din ce în ce mai ridicat, ne va purifica ficatul? Îmi pare rău că trebuie să spun asta, dar răspunsul este negativ.

Nu sunt total împotriva apei alcalinizate sau a apei ionizate în doze mici, deoarece un lucru este cert: cel mai probabil această apă este pură și curată. Asta dacă nu este o banală apă de la robinet, turnată în sticle alături de arome naturale (glutamat de sodiu), vitamine ieftine, industrializate, și electroliți (în general banala sare grunjoasă) și având o etichetă atractivă, ca oamenii să o aleagă pentru a-și restabili energia după un efort fizic intens. Totuși, acesta nu este un monolog împotriva apei alcaline. Multe companii care îmbuteliază apă pun suflet în afacerea lor sau cel puțin au pus la un moment dat. Există sisteme de filtrare și ionizare a apei foarte performante și unele mărci de apă îmbuteliată de calitate. Toate sunt necesare.

Aici este vorba doar despre ficatul nostru. Am văzut și am auzit adesea oameni care folosesc apa alcalină cu intenția de a-și vindeca ficatul. Adevărul este că, atunci când o apă extrem de alcalină pătrunde în stomac, se întâmplă ceva despre care știința și cercetarea medicală,

dar și comunitatea medicală în ansamblu, nu sunt conștiente. Iată esența lucrurilor: se presupune că nimic lichid nu poate ieși din stomac dacă nu a fost echilibrat, nivelat, neutralizat, descompus și recreat la loc. Totul este descompus, reasamblat și reconstruit înainte să-și înceapă călătoria către tractul intestinal și apoi prin fluxul sangvin, spre ficat. Așa cum spun întotdeauna, chiar și peste câteva sute de ani, noi, ca societate, tot nu vom ști ce se întâmplă cu hrana și lichidele după ce pătrund în stomacul nostru. Deși pretindem că am ști, nu știm nici măcar jumătate din realitate.

Cel mai bun prieten și prima linie de apărare a ficatului tău nu ești tu, îmi pare rău să o spun. Deși ficatul este cel mai bun prieten al nostru, noi nu suntem cei mai buni prieteni ai ficatului, l-am arătat ficatului că noi, oamenii, luăm deciziile. Mâncăm ce dorim și facem ce vrem, indiferent cât de bine sau de rău ar fi pentru corpul nostru, într-o zi însă, fiecare ar trebui să recunoască necesitățile ficatului, să aibă încredere în acest organ și să încerce să-i devină cel mai bun prieten, chiar dacă el nu are încă încredere în noi - fiindcă ficatul uman nu are automat încredere în mintea umană. Omenirea a înșelat încrederea ficatului de secole și noi, ca ființe umane, îi înșelăm încrederea, de-a lungul vieții. Trebuie să obținem respectul ficatului. Singurul în care ficatul are încredere este stomacul; acesta este cel mai bun prieten al lui.

Când apa puternic alcalinizată intră în stomac, acesta trebuie să renunțe la orice altceva. Ți amintești o situație în care a trebuit să lași baltă ce făceai și să te grăbești undeva - fie să răspunzi urgent la telefon, fie să rezolvi ceva pentru că se apropia termenul-limită, fie că ți-ai adus aminte brusc că aveai o întâlnire, fie că ai adormit la loc după ce a sunat ceasul? În această

postură se află stomacul tău când trebuie să se concentreze asupra aducerii acelei ape puternic alcalinizate la pH-ul corect înainte să poată fi utilizată. Introducem în stomac produse despre care credem că ne fac bine, dar pe care apoi stomacul le ajustează, pentru a le folosi cum are nevoie. Stomacul trebuie să procedeze la fel și când bem apă acidă. Apa de la robinet este destul de acidă, ca și unele mărci de apă îmbuteliată, luată din rezervoare, filtrată și comercializată. Indiferent cât de mare este dezechilibrul de pH, chiar dacă e vorba doar de apă simplă, de la robinet, sunt necesare rezervele, energia și amestecul de șapte acizi gastrici din stomac, ca și puterea și enzimele pancreasului pentru a schimba structura apei și a o transporta într-un loc de unde stomacul simte că ar putea-o dispersa în siguranță în restul corpului, cu cele mai bune rezultate.

Dar ce legătură au toate acestea cu ficatul? În primul rând, dacă un om consumă dintr-odată o cantitate mare de apă alcalinizată, ionizată, cu pH ridicat, există riscul ca stomacul să nu-și mai poată îndeplini funcțiile. El nu poate susține mult timp atâta apă și nu poate face ordine în acest amalgam, reorganizându-l. La fel și dacă se consumă deodată o cantitate mare de apă acidă. Stomacul va trebui să lase ambele tipuri de apă dincolo de bariera sa, mai ales dacă persoana respectivă se confruntă și cu probleme digestive - iar o astfel de problemă o reprezintă din start un ficat afectat și un nivel scăzut de acid clorhidric. Așadar, când excesul de apă trece de bariera stomacului, ficatul este chemat în ajutor. Ficatul nu învinovățește stomacul că a capitulat; el știe cine este responsabil. Pentru a ajuta sistemul digestiv, ficatul eliberează o doză de bilă diferită de cea normală, una care nu este menită să descompună grăsimile, ci să

capteze apa în intestine până când această bilă specială ridică aciditatea sau scade alcalinitatea într-o manieră acceptabilă. Aceasta este încă una dintre funcțiile chimice nedescoperite ale ficatului.

Această varietate specială de bilă este alcătuită din minerale, enzime și amestecuri hormonale complexe, pe care ficatul le-a stocat de multă vreme în interiorul lui, împreună cu un compus chimic ce formează o peliculă lipicioasă, ca un mucus. Pentru a produce această bilă este nevoie de rezervele ficatului, și este un proces lent și costisitor, care nu ajută ficatul sau stomacul, deși te ajută să îndrepti greșeala pe care ai făcut-o involuntar. Această activitate suplimentară înseamnă, totodată, că ficatul tău nu va alocă energie purificării, întrucât își dedică toate resursele neutralizării apei.

Nimic din toate acestea nu înseamnă că nu te poți bucura de beneficiile apei puternic alcalinizate. Nu înseamnă că aceasta este dăunătoare sau toxică. Dacă îți place și crezi în ea, te înțeleg, cu siguranță. Poți să te joci cu ionizatorul și îți poți crea apă alcalină dacă simți că deține puteri vindecătoare. Trebuie să știi însă că această apă nu purifică sau curăță ficatul și nu îți recomand să o consumi în cantități mari sau să faci din ea apa ta de băut obișnuită. Folosește-o ca medicament, în cantități mici, pentru a nu forța stomacul să o elimine înainte ca ea să acționeze. De asemenea, învață să o echilibrezi cu apa apreciată de ficatul tău și folosită în cantități mai mari pentru purificare: o apă cu 7,5-8 pH. Această apă cu pH mai neutru este perfectă pentru organism și nu necesită rezerve suplimentare pentru a fi procesată: ea nu va face stomacul să lucreze în plus pentru a o neutraliza și nici nu va forța ficatul să secrete bila specială. Ea va permite ficatului să-și îndeplinească funcțiile obișnuite, pentru a te menține în formă în acel

moment. Când consumi mereu o apă puternic alcalinizată, este ca și cum ai întrerupe întruna ficatul tocmai când este implicat într-un proiect important. Nu uita asta și alege momente când ești sigur că vrei să-ți întrerupi ficatul din activitate. În rest, consumă apă neutră. Dacă vrei să îi dai un gust mai plăcut, stoarce în apa cu 7,5-8 pH puțină zeamă de lămâie sau limetă proaspătă; acesta va constitui propriul său proces de ionizare și apa va deveni mai alcalinizată pentru corp, fără a supune stomacul și ficatul la încercări suplimentare. De fapt, astfel vei contribui la o purificare corespunzătoare a ficatului.

Știind toate acestea, ești mult mai aproape de a obține încrederea ficatului tău. Eliberată de stresul forțării lui involuntare, puterea ta de vindecare va crește exponențial. Mai există un mit despre ficat pe care trebuie să ne asigurăm că îl abordăm, încât să primești toate cunoștințele necesare. Este un mit pe care l-am menționat de câteva ori pe parcursul acestei cărți: moda dietelor bogate în grăsimi. Cum aceasta este o chestiune în sine, o vom explora în ansamblu în capitolul următor.

Cap. 35 - Moda dietelor bogate în grăsimi

Lumea de astăzi a ajuns atât de pornită împotriva zaharurilor și carbohidraților încât e aproape imposibil să găsești experți în domeniul sănătății și fitness-ului care să nu evite fructele și legumele cu amidon. Dar cum s-a ajuns aici? Începutul a fost făcut prin numeroase experimente de tip încercare și eroare de profesioniști din domeniul sănătății aflați în căutarea dietei ideale. Dar simpla eliminare a alimentelor procesate nu pare suficientă pentru a îmbunătăți starea de sănătate a suferinzilor de diverse afecțiuni și boli. Ce ar mai trebui făcut? Cum pot oamenii să se hrănească și să fie fericiți, dar în același timp să-și satisfacă necesitățile calorice și să se însănătoșească sau măcar să-și atenueze simptomele? Profesioniștii din domeniul sănătății nu ar putea scădea cantitatea de proteine din alimentație deoarece pe proteine se bazează întregul model medical al planetei Pământ; sau cel puțin așa s-a întâmplat începând cu 1933, mai ales în culturile occidentale. Proteina rămâne un subiect tabu, un aspect de neatins al dietelor noastre. Avem înrădăcinată în noi convingerea că, fără proteine, ne vom epuiza forțele, vom muri, vom dispărea.

Cum am ajuns aici

La începutul anilor 1930, industria alimentară americană și-a unit eforturile cu guvernul pentru a îndoctrina copiii din clasele primare și apoi din nivelurile superioare de învățământ din toată țara în privința utilizării proteinelor. Aceasta a devenit o lege nescrisă,

de nezdruncinat, adânc înscrisă în conștiința comunității, precum purtatul șosetelor. Lumea va purta întotdeauna șosete. Deși poate că unii oameni vor renunța să le poarte cu anumite ținute, pentru a fi la modă, sau poate că va veni un deceniu când purtatul șosetelor va părea desuet, în cele din urmă șosetele vor reveni. Aceștia suntem noi: cei care poartă șosete. Această practică se bazează pe un simț convențional, așa cum consumul de proteine își menține poziția atât în recomandările medicinei alopate, cât și în cele ale medicinei alternative.

În vechea medicină alternativă, consumul de proteine nu a fost niciodată literă de lege. Primii adepți ai terapiilor alternative - de pildă vindecătorii din anii 1920 - nu au considerat niciodată proteinele cea mai bună resursă alimentară. Ei credeau în valoarea legumelor, fructelor, cartofilor, a altor legume cu amidon, a nucilor și semințelor. Nu acordau o atenție deosebită proteinelor, deoarece știau că în aceste alimente existau proteine mai mult decât suficiente. Pe de altă parte, medicina convențională a devenit susținătoarea proteinelor când am intrat în epoca industrială a prelucrării cărnii. Industria de prelucrare și conservare a cărnii a colaborat cu guvernul, ajungând la decizii similare unor contracte de afaceri, apoi și-a unit forțele cu industria farmaceutică, și în cele din urmă a îndoctrinat întreaga industrie medicală convențională, determinând-o să ia decizii care au avut sens doar pe moment și au pus interesul financiar înaintea interesului sănătății umane. Aceste contracte vechi există încă, ascunse prin vreun sertar, dar nu sunt expuse public. Ele nu au fost niște rețete nevinovate de prăjituri, ci au fost decizii luate pentru noi, fără ca noi să fi fost vreodată consultați în privința lor - nu au fost

votate, nu au fost discutate în consiliile orășenești, nu ni s-au adus la cunoștință, ci au fost luate în urma unor acorduri private de afaceri care ne stânjenesc și ne bulversează viața și acum, după atâtea decenii.

În anii 1970 însă, medicina convențională a început să conștientizeze că prea multă grăsime nu este un lucru bun. A fost o trezire la realitate pozitivă, o rază de lumină care le-a permis medicilor să observe că grăsimea în exces este dăunătoare inimii - dar descoperirea nu a fost materializată corespunzător, așa încât potențialul pentru progres s-a erodat. Descoperirea s-a transformat într-o tendință de a consuma „un nivel redus de grăsimi”, tendință total lipsită de sens pentru că respectivele diete „cu conținut redus de grăsimi” erau de fapt extrem de bogate în grăsimi. Aceste diete au crescut cantitatea de proteine animale de toate tipurile, inclusiv din carne, deși au menținut iluzia că au un nivel scăzut de grăsimi fiindcă evitau consumul de avocado, măslina, nucă de cocos, uleiuri, nuci și semințe. Practic, aceste alimente au fost interzise. În special nuca de cocos și avocado au fost considerate otrăvitoare și, dacă erai un profesionist în domeniul medical și sugeraai pacienților să consume așa ceva, erai considerat iresponsabil. Produsele „cu conținut scăzut de grăsimi” sau „fără grăsimi” au umplut rafturile magazinelor. Dar atenție, ele nu erau produse sănătoase, ci doar considerate a fi „cu conținut scăzut de grăsimi” sau „fără grăsimi”. Oamenii credeau că fac un lucru grozav evitând untura și zahărul dintr-un tort de ciocolată, numai că le înlocuiau cu proteine animale, care erau pline de grăsimi.

Aceste diete au ajuns să aibă cel mai ridicat conținut de grăsimi din cauza unei greșeli ignorate atunci, ca și acum: oamenii nu și-au dat seama că

proteinele animale se transformă automat în grăsimi animale. Ne prefacem că nu vedem că există grăsime în proteinele animale, și acesta a fost încă de la început, din anii 1930, țelul urmărit de industria alimentară. Acesta a fost planul ei genial: să se concentreze pe proteine, ignorând conținutul de grăsimi - iar planul a funcționat. Când ești copil și crești înconjurat de părinți și bunici concentrați asupra proteinelor, există o regulă de care nu ai scăpare. Cumva, cuvântul *proteină* ne acaparează, ca și cum am fi fost mușcați de un zombi și am devenit la rândul nostru zombi.

Așadar, la începutul anilor 1970, toată lumea a început să cumpere din magazine alimente cu conținut scăzut de grăsimi sau fără grăsimi - dar, consumând o cantitate de proteine animale de două sau de trei ori mai mare decât era nevoie, oamenii practic și-au dublat sau triplat aportul lipidic, în ciuda renunțării la grăsimile sănătoase recomandate de vechea medicină alternativă, precum avocado, nucă de cocos, nuci, semințe și măslina. În același timp, ei au menținut un nivel scăzut de carbohidrați în alimentație și au evitat cu orice preț zahărul, deși l-au asimilat în alt mod - prin alcool. La începutul anilor 1970, abuzul de alcool era în floare. Oamenii sufereau din cauza lipsei de carbohidrați din alimentație, reacționau emoțional și aveau nevoie să-și obțină zaharurile de undeva. Este un proces similar cu cel prin care trecem azi din cauza dietelor la modă cu conținut ridicat de grăsimi și proteine, dar scăzut de carbohidrați. Oamenii se asigură că își beau cu regularitate vinul sau altă băutură, ori se pomenesc îndopându-se cu zaharuri deoarece dietele lasă neacoperit acest aspect. Dietele „cu conținut scăzut de grăsime” din anii 1970 au fost una dintre primele greșeli pornite de la o idee corectă. Ele au fost bine intenționate

și au înțeles că un conținut de grăsime ridicat este dăunător, dar au acționat greșit fiindcă au uitat să fixeze o piesă în puzzle - respectiv legătura de afaceri apărută în anii 1930 menită să ne convingă că proteinele sunt de bază. Așadar, deși observatorii au avut o idee bună în anii 1970, când și-au dat seama că oamenii se îmbolnăvesc și că un conținut ridicat de grăsimi în alimentație le cauzează probleme, transpunerea ideii în practică a eșuat instantaneu, fără ca nimeni să înțeleagă că de vină era accentul pus pe proteine. Dietele de azi continuă să facă aceste greșeli bine intenționate. Lucrurile sunt însă puțin diferite astăzi, și acest aspect îl vom explora în continuare.

Dietele hibride de azi

Există o multitudine de programe de alimentație și sisteme de credințe alimentare redenumite iar și iar pentru a reambala același concept: o dietă bogată în proteine și săracă în carbohidrați. Având o nouă denumire - de pildă „dieta autoimună” -, ea pare că este ceva cu totul diferit. Dar nu este. Este doar un plan alimentar anticarbohidrați, antizahăr și cu extrem de multe grăsimi - chiar dacă încorporează proteine „slabe”. În ultima vreme, creatorii multor diete reambalate se mândresc să afirme că acestea sunt bogate în grăsimi, ca și cum grăsimile ar fi bune pentru organism. Aceste diete sunt doar versiuni ușor modernizate ale dietelor bogate în proteine inițiale din anii 1970, 1980 și 1990. Dietele bogate în proteine de astăzi conțin mai multe verdețuri, mai multe sucuri verzi; multe permit consumul unui măr verde sau a unor fructe de pădure sănătoase. Oamenii au suferit mai mult din cauza primelor diete bogate în grăsimi, sărace în carbohidrați

și „cu conținut de grăsime scăzut” deoarece nu primeau aceste legume și fructe terapeutice de care aveau nevoie.

Pe măsură ce comunitatea medicală observa cum pacienții renunțau la dietele standard, ea a remarcat atenuarea multor simptome. „Evrika! Am dat de aur!” au spus medicii interesați de alimentație. Uneori, simptomele pe termen lung se atenuau, altele se estompau și cele pe termen scurt, și chiar dacă unii pacienți nu simțeau nici un beneficiu, iar sănătatea altora se deteriora în timp, a existat senzația că barierele erau doborâte în lumea medicinei - deoarece în sfârșit medicina convențională acorda atenție alimentației. Până în acel moment, medicina convențională nu se orientase, în general, către dietă și produse alimentare, și nici nu știa prea multe despre acestea. În general, medicii alopați considerau că dieta nu are nimic de-a face cu boala sau cu vindecarea, excepție făcând conștientizarea faptului că prea multă carne roșie este nocivă pentru inimă. În ultimii ani însă au apărut noi direcții în medicina alopatică, iar medicii au devenit dornici să cunoască mai mult, să afle mai mult, să abordeze mai intens subiectul alimentației - au dorit să descopere mai multe amănunte legate de mâncare, deoarece și-au dat seama din propria experiență, din experiențele altor medici sau au auzit despre experiențele unor practicanți ai medicinei alternative că în facultățile de medicină nu se predau suficiente lucruri despre alimentele vindecătoare. Așadar, acești medici s-au aventurat, depășind restricțiile convenționale, către terapii alternative, holistice - terapii ai căror practicanți fuseseră de ani de zile ironizați, umiliți, discreditați sau chiar trimiși după gratii. Doar în Statele Unite, sute de practicanți ai medicinei alternative au fost închiși sau și-au văzut cariera ruinată în secolul XX, pentru unica

vină de a face lucrurile diferit. Astăzi, oamenii consideră valabile progresele realizate de acești practicieni, care își pot exprima, în sfârșit, liberi viziunile personale în privința medicinei alternative; mulți nu își dau seama de unde provin aceste drepturi sau ce a trebuit să se întâmple în trecut încât astăzi practicanți medicinei alternative să poată vorbi fără teamă. Începând cu anii 2000, profesioniștii din domeniul medical care fuseseră educați în spiritul medicinei convenționale și acum vedeau, în sfârșit, ce avea de oferit medicina alternativă au început să creeze modele medicale hibride. Medicina alternativă a încetat să mai fie privită ca un lup singuratic sau ca o oaie neagră. Astăzi, profesioniștii din domeniul medical includ ideile înțelepte ale medicinei alternative, de pildă cele legate de consumul de verdețuri și sucuri verzi, în dietele lor convenționale, grupând mai puține alimente procesate și proteine mai „suple”. Ei au devenit specialiștii în medicină funcțională și în medicină holistică și alternativă ai zilelor noastre.

De-a lungul acestei evoluții, ei au remarcat că, în unele puncte, existau limite. Au descoperit că eliminarea din alimentație a pâinii și cerealelor nu rezolvă misterele vieții și nici nu elimină bolile cronice. Au fost nevoiți să accepte că excesul de carne roșie, de pui sau de alte proteine animale nu dădea rezultatele de care aveau nevoie. Așadar, au început să hibridizeze și mai mult dietele și să introducă avocado și nuci de cocos (considerate cândva grăsimi periculoase) și unt de nuci și semințe de calitate ridicată (pe care le respinseseră total mai înainte). Dietele populare de azi sunt diete hibride cu conținut ridicat de proteine: bogate în proteine „suple”, grăsimi vegetale, legume cu frunze verzi, sucuri verzi și legume, încorporând doar câteva fructe. Aici s-a ajuns prin metoda „încercare și eroare”,

renunțând la greșelile făcute în trecut și furând succesele obținute cu dificultate de medicina alternativă. Terapeuții au fost ironizați că ofereau diete mai sensibile, dar elemente ale acestor diete își croiesc astăzi drum în dietele la modă. Nimeni nu cunoaște această istorie, dar ar trebui să o cunoști, pentru a avea o perspectivă cuprinzătoare asupra lucrurilor.

Este această dietă hibridă mai bună decât dietele cu alimente procesate din trecut? Da. Îi eliberează ea pe oameni de simptomele lor? Pe mulți, da. Vindecă ea boli cronice? Nu. Există o denumire specială pentru fiecare nouă versiunea acestei diete hibride? Da. Sunt de fapt, dincolo de denumirile diferite, toate aceste diete una și aceeași? În mare măsură, da. Deși aceste diete pot diferi, pe ici, pe colo, modelul lor este același, există un nucleu unic. Ele sunt, fără îndoială, mai bune decât cele de dinainte, lipsite de carbohidrați și bogate în proteine și grăsimi, și chiar ajută oamenii să evite mâncarea fast-food și prăjelile, prăjiturile și dulciurile, precum și majoritatea alimentelor procesate, atunci când pacientul este implicat. Este foarte probabil ca un pacient să vadă unele rezultate în privința nivelului general de inflamație. Trebuie să ne amintim că mediul medical nu știe nici măcar din ce cauză se produc inflamațiile sau de ce se reduc odată cu adoptarea unei anumite diete. Teoria susține că inflamația este de natură autoimună, organismul atacându-și propriile țesuturi. Medicii cred și că anumite alimente pot provoca inflamația ori că mâncarea declanșează o reacție autoimună în organism.

Dar situația nu este nici pe departe așa cum ar trebui. Pentru a găsi o inspirație autentică în privința hranei vindecătoare, medicii trebuie să privească înapoi, la erboriștii, naturopatii și experții în terapii holistice care au obținut rezultate spectaculoase cu pacienții lor

cu mult înainte de apariția dietelor hibride cu conținut ridicat de grăsimi din zilele noastre. Aceștia au fost medici și alți practicanți ai medicinei din anii 1960, 1970, 1980 și chiar de acum o sută de ani sau mai bine, care nu aveau o tehnologie mai bună, ci doar un simț mai bun în privința dietelor, dar care au fost criticați și ironizați de guvern și de lumea medicală alopată pentru că-și sfătuiau pacienții să se concentreze asupra plantelor. Comunitățile de medicină alternativă au urmat, pe vremuri, o dietă bazată pe plante, deși era absolut necesar să fie precaute, întrucât practicanții își puteau pierde mijloacele de existență dacă se afla ce sfaturi le dădeau pacienților. Pe la 1800, localurile unde se consuma carne erau restaurantele fast-food ale epocii; aici puteai să bei bere și să consumi o porție uriașă de carne. Adepții medicinei alternative au observat însă că aceste mese nu erau sănătoase pentru sistemul digestiv și pentru inimă, și acest fapt le-a întărit convingerea de a recomanda scăderea aportului de proteine animale și creșterea celui de proteine vegetale. Odată cu industrializarea tot mai accentuată a producției de alimente, experții în medicină alternativă au observat că nici conservele nu erau benefice pentru sănătate. Acești oameni știau că dețin soluția pentru atenuarea suferințelor și bolilor - multe dintre acestea fiind cauzate, fie că realizau sau nu asta, de probleme ale ficatului.

Zahăr, carbohidrați, proteine și grăsimi ascunse

De la apariția, în anii 1970, a așa-numitelor „diete cu conținut scăzut de grăsimi” (care erau, de fapt, foarte grase) un element a rămas constant: când o dietă are un conținut ridicat de grăsimi (ceea ce mulți numesc

„conținut ridicat de proteine”, fără să realizeze că aceasta înseamnă, automat, și multe grăsimi), ea are tendința de a conține puțini carbohidrați sau chiar deloc. Ți se va spune că aceasta se întâmplă fiindcă zahărul în care carbohidrații se descompun și zahărul în sine cauzează probleme, parțial prin transformarea în grăsime. Când nivelul de carbohidrați de slabă calitate din alimentația cuiva crește, medicii remarcă un declin în starea de sănătate a acelei persoane și nu înțeleg motivul, deși le este ușor să dea vina pe carbohidrați. Ceea ce nimeni nu înțelege este că adevărata problemă o reprezintă combinația dintre zahăr și grăsime. Cele două elemente se ciocnesc între ele.

Întâmplător, oamenii au descoperit că nu este cea mai bună idee să mănânce mousse de ciocolată după o friptură la cină, așa că au păstrat friptura și au renunțat la mousse, neavând habar că nici aceasta nu este o soluție. Ei au ajuns să atace toate formele de carbohidrați și zahăr. Fiindcă medicii consideră că zahărul constituie o problemă, îl elimină complet din dietă, dar păstrează grăsimile și este adevărat: nivelurile de A1C pot scădea, prediabetul poate să dispară și starea diabeticilor se poate îmbunătăți, dacă fac și mișcare fizică. Nimeni nu știe însă adevăratul motiv pentru care scăderea aportului de carbohidrați face diferența; se crede că ar fi din cauză că zahărul este inerent problematic sau joacă feste organismului. Dar o asemenea atitudine duce la acuzarea unui element nevinovat. Îndepărtarea zaharurilor sănătoase nu reprezintă soluția. Pentru o vindecare pe termen lung, mai ales pentru vindecarea bolilor cronice, soluția este reducerea grăsimilor radicale.

Grăsime și zahăr; în multe țări această combinație este omniprezentă. Sos dulce de grătar, turnat peste

coaste de porc grase, și unt topit peste știuleți de porumb fiert. Pizza cu sos dulce de tomate, aluat din făină și brânzeturi grase, uleioase care sunt, totodată, și pline de lactoză (zahăr din lactate). Carne de porc cu orez. Pui prăjit în baie de ulei, cu piure de cartofi. Brânzeturi și biscuiți sărați. Brânză la grătar și unsă cu unt. Pâine cu unt. Un sendviș obișnuit - adică pâine și orice tip de carne. La toate acestea adaugă nelipsitele sosuri și dressing-uri și vei avea o masă compusă, de pildă, din sendviș cu ton (grăsime și zahăr) și maioneză (grăsime), o pungă de chipsuri (grăsime și zahăr) și băutură carbogazoasă (zahăr). Astfel ne-am comportat tot timpul, și acest comportament ne-a dăunat sănătății din multe motive, unele cunoscute, altele complet necunoscute științei și cercetării medicale. Dacă ai răsfoit în grabă capitolul 15, ar trebui să revii la el și să aprofundezi informațiile.

Dar ce putem spune despre proteine? Oare proteinele din mâncăruri precum cele prezentate mai sus nu eclipsează toate celelalte elemente, de vreme ce proteina este la putere? Iar oamenii care urmează diete la modă încorporează adesea proteine „suple”. Așadar, care este problema? Iată secretul proteinelor: ele sunt însoțite de o mulțime de grăsimi. Și astfel supraviețuiesc oamenii cu diete bogate în proteine, dar sărace în carbohidrați: ei asimilează calorii din grăsime, indiferent că sunt sau nu conștienți de asta. Medicii de odinioară știau că în carne există grăsimi. Dar, din cine știe ce motiv, acest lucru a devenit un adevăr uitat, ascuns, și de aceea noi trebuie să fim aceia care să ni-l amintim și să-l înțelegem. Oamenii se temeau de nuci și de nuci de cocos deoarece știau că acestea conțin grăsimi; ulterior, au acceptat mai multe nuci deoarece grăsimile au devenit mai acceptabile în dietele la modă. Oamenii

optează pentru carne de pui fără să știe că aceasta conține mai multă grăsime decât ar putea avea vreodată nucile sau nucile de cocos; pretindem că pieptul de pui nu are grăsimi și este doar o sursă de proteine. Dar, dacă ar fi să eliminăm toate grăsimile din sursele de proteine, oamenii care urmează diete bogate în proteine și sărace în carbohidrați ar trebui efectiv să moară de foame... deși ar muri gândindu-se că au un aport suficient de mare de proteine. În capitolul 38 vom discuta mai mult despre proteine.

Așa cum ai citit în capitolul 2, nu știm niciodată cu adevărat câtă grăsime se află într-un anumit fel de mâncare. Există atât de multe grăsimi ascunse chiar și în preparate pe care le considerăm slabe. Etichetele nutriționale pe care le citim reprezintă niște medii și niște estimări, căci gân- dește-te la un singur lucru: tu ai același indice de grăsime corporală ca vecinii tăi? Ca alți membri ai familiei? Nu, cu toții sunteți diferiți. Același lucru e valabil și pentru puii din fermele de păsări, pentru vacile de pe pășuni, pentru peștii din crescătorii și pentru vânatul din sălbăticie. Sunt creaturi cu corpuri diferite și fiecare fermă hrănește animalele domestice diferit, așa încât gramele de grăsime per porție vor varia foarte mult. Același lucru este valabil și pentru nuci și semințe, și alte proteine vegetale: fiecare copac sau plantă va fi diferit. Întrucât companiile alimentare trebuie să-și standardizeze etichetele produselor - ele nu pot testa, măsura și cântări separat conținutul de grăsime al fiecărui pui sau al fiecărei nuci înainte să le ambaleze - nu putem ști niciodată cu adevărat câtă grăsime consumăm. Adesea, este mai multă decât ne imaginăm și prin urmare asimilăm mai multă grăsime decât știm. Ce vedem pe etichete nu este precis și nici nu poate fi. Există diete care susțin că ar

conține un conținut scăzut de grăsime pentru ficat, dar care au grăsimi ascunse, deoarece încorporează, de exemplu, mult piept de pui. Și nu asta își dorește, de fapt, ficatul tău.

Afectare a longevității

Când urmează o dietă cu multe grăsimi și cu puțini (sau chiar fără) carbohidrați, și cei mai implicați oameni vor încălca regulile și se vor îndopa cu dulciuri, pentru a-și satisface necesarul de zahăr. Ce este necesarul de zahăr? Ei bine, știi ce înseamnă zahărul din sânge. Este ceea ce ne susține și ne menține în viață: glucoza. În plus, depozitele de glicogen împiedică atrofierea creierului, mențin ficatul puternic și asigură funcționarea altor părți vitale ale corpului, pentru a te ajuta să supraviețuiești. În cazul unei diete cu multe grăsimi și cu puțini carbohidrați, inima se erodează lent. Ea determină persoana respectivă să consume fructele de pădure pe care dieta i le permite, deoarece are mare nevoie de ele și are poftă chiar și de cantitățile infime de zahăr pe care le conțin. Deși nu au un nivel adecvat, acele zaharuri vor fi suficiente să asigure funcționarea inimii - deoarece inima este un mușchi care are nevoie de glucoză pentru a supraviețui. În același timp, inima se forțează să pompeze sângele prin corp din cauza conținutului mare de grăsimi din sânge. Creierul și ficatul monitorizează cantitatea de glicogen stocată și când aceasta începe să scadă trimit mesaje disperate, iar persoana care urmează o dietă săracă în carbohidrați începe să se îndoape cu mâncare și să înfulece rapid două felii de pizza acasă la un prieten, să ronțăie o pungă de chipsuri la prânz, un baton de ciocolată de la

minibarul hotelului sau o ciocolată bio, care îi face cu ochiul într-un magazin cu produse naturiste. Dacă schimbi abordarea și introduci în dietă glucoză de calitate din fructe și legume cu amidon - nu uita de CCC (carbohidrații critici curați) din capitolul 13 - scăzând în același timp nivelul de grăsimi, încât zahărul natural să-și facă treaba, atunci creierul și ficatul nu vor mai fi nevoite să declanșeze alarma care te îndeamnă să cumperi cea mai apropiată înghețată cu nucă de cocos sau alt produs lactat.

Când consumi grăsimi radicale, unele dintre cele mai indicate produse alimentare pe care le poți consuma alături de ele sunt legumele, verdețurile, lămâile, limetele, portocalele, roșiile, țelină, castraveții și ardeii grași. O cantitate moderată de fruct dulce poate fi consumată fără probleme alături de grăsimi - de exemplu, dacă vrei să adaugi puțin mango într-o salată cu avocado o poți face, nu va fi sfârșitul lumii. Pe de altă parte, un smoothie de banane și avocado nu este ideal, în afara cazului când este un amestec pentru un copil. O excelentă modalitate de a separa grăsimile de zaharuri este să guști un fruct (plus verdețuri, felii de castravete sau bastonașe de tulpini de țelină, dacă dorești) cu circa 20 de minute înainte de o masă cu grăsimi radicale. Astfel vei da glucozei timpul necesar să se disperseze în timp ce-ți asigură senzația de sațietate și nu mai simți nevoia unor porții mari de grăsimi radicale. Și evită pe cât posibil combinația dintre grăsimi radicale și carbohidrați sănătoși, precum cartofii, cerealele fără gluten sau leguminoasele, ori carbohidrații nesănătoși, ca zahărul de masă. Este util totodată să eviți adăugarea de grăsimi la proteinele animale. Gătitul proteinelor animale cu ulei, frigerea lor în baie de ulei sau adăugarea de unt sau ouă deasupra preparatelor

culinare sporește cantitatea de grăsimi și îngreunează sarcina ficatului.

Dacă renunți prea multă vreme la carbohidrați, durata ta de viață poate fi periclitată. Nu-mi place să-ți dau vestea asta, dar trebuie să o fac. Nu e ceva amuzant și deranjează susținătorii dietelor cu multe grăsimi și puțini carbohidrați. Este ca și cum te-ai cățăra într-un copac, până la un stup de albine, și ai scutura creanga pe care se află stupul: albinele devin furioase și încep să te înțepe. Cei care impun regulile în sistemul de credințe al consumului ridicat de grăsimi și care cred că un nivel crescut de grăsimi te ajută să trăiești mai mult sunt la fel de furioși ca albinele. Când activitatea și resursele unor oameni sunt investite într-un concept, ultimul lucru pe care acei oameni ar dori să-l audă este că s-au înșelat. Ar fi aproape imposibil să le schimbi direcția de gândire, în condițiile în care și-au dedicat tot ce aveau inițiativei lor. De asemenea, se înfurie deoarece este foarte posibil ca ficatul să le fie inundat cu toxine și grăsimi; ar putea avea un ficat emoțional, lent, capricios și furios.

Dieta săracă în carbohidrați nu asigură longevitatea; dimpotrivă, scade din durata de viață. Acesta este, în parte, motivul pentru care dietele la modă au fost modificate în ultima vreme pentru a include ceva mai mulți carbohidrați alături de un nivel ridicat de grăsimi și proteine. De pildă, avocado conține nu doar grăsimi, ci și o cantitate de zaharuri naturale, iar această fructoză este suficientă pentru a proteja inima de epuizare sau de colaps total în urma unei diete sărace în carbohidrați. Dar experții care au creat o asemenea dietă știu că zahărul din avocado reprezintă motivul pentru care oamenii care îl adaugă în alimentație se simt mai bine? Mă îndoiesc. Cu toate astea, ei au inclus în dietă

avocado și au lăsat loc și pentru unt de nuci și semințe, care conțin, de asemenea, zaharuri naturale, precum și pentru produse bogate în carbohidrați vitali, ca fructele de pădure și merele, oricât de rar ar fi consumate acestea. În sinea lor, experții știu că o dietă bazată exclusiv pe proteine animale, fără carbohidrați, nu este bună pe termen lung. Așadar, ei reduc puțin cantitatea de proteine animale din dietele la modă, pentru a face loc altor grăsimi, descoperind întâmplător alte rezultate.

Metoda „încercare și eroare” aplicată în trecut dietelor bogate în proteine și grăsimi, dar sărace în carbohidrați, a generat stări de rău, remușcări și rezultate neproductive. Odată cu trecerea timpului, tot mai multe greșeli sunt uitate, și aceste greșeli nu sunt niciodată corectate sau documentate cu adevărat, ca toată lumea să învețe din ele. În loc să mergem mai departe învățând din eșecurile trecutului, ne poticnim și facem întâmplător progrese bâjbâind prin întuneric până ajungem în sfârșit la o ușă care se deschide. Dar acest fapt nu ne oferă o bază pe care să explicăm de ce oamenii se îmbolnăvesc sau de ce obțin anumite rezultate.

Teamă de fructe

În cazul dietelor hibride ne aflăm într-un punct al istoriei când cei mai buni experți sunt mai aproape ca niciodată de crearea unor planuri alimentare semnificative pentru sănătatea noastră. Deși este excelent că oamenii elimină cu totul din dietele lor cereale și alimente procesate, produse de tip junk și fast-food - și, datorită acestui lucru, încep să vadă îmbunătățiri în unele aspecte ale sănătății lor - există o

limită. Nu aceasta este soluția definitivă. Nu acesta este răspunsul complet. În cele mai multe cazuri de boli autoimune sau de alte probleme cauzate de virusuri - adică sute dintre cele mai comune boli cronice care afectează populația - aceste diete nu sunt suficiente pentru adevărata vindecare.

Smoothie-urile de proteine cu unt de nuci și ulei de cocos la micul dejun sunt mai bune decât ouăle cu șuncă și crochetele de cartofi. Dar tot nu sunt cele mai bune produse. Știu că argumentul în favoarea acestor diete la modă este că par să ajute copiii cu autism sau persoanele care vor să slăbească. Este adevărat că unii copii și unii adulți văd o schimbare pe moment. Dar aceasta nu înseamnă că dietele vindecă vreo boală la nivel de bază. Ele ar putea îndepărta simptomele și aduce mici îmbunătățiri, iar acest lucru este benefic și contează. Dar trebuie să fim conștienți de motivul acestor îmbunătățiri, dar și de cum putem obține și mai multe - deoarece ultimul lucru pe care ți l-ai putea dori este să lași ca îmbunătățirile resimțite să ți se strecoare printre degete ca nisipul, dispărând fără ca măcar să știi de ce. Trebuie să afli mai mult. Am văzut sute de oameni urmând diete bogate în grăsimi și având aceleași simptome și afecțiuni, ba chiar unele agravate. Cei care inițial par să obțină unele rezultate vor avea, în final, o stare agravată. Din acest punct de vedere, dietele fac mai mult bine decât multe alte terapii, în special pentru cineva care nu este de fapt bolnav, ci doar resimte unele simptome, ici-colo. Dacă cineva vrea doar să dea jos câteva kilograme și se străduiește să-și îmbunătățească starea, o dietă la modă l-ar putea ajuta să slăbească, să-și limpezească mintea, să-și îmbunătățească și concentrarea, să aibă mai multă energie, să reducă inflamațiile și să aibă în general un tonus mult mai bun.

Totuși, chiar dacă experții sunt convinși că nu există nimic mai bun decât o dietă bogată în grăsimi, sunt aici ca să-ți spun că există lucruri mult mai bune pentru tine. Unul dintre cele mai mari neajunsuri ale acestor diete la modă este că evită fructele. Motivul este că, în ultimul deceniu și chiar mai mult, anumiți profesioniști din domeniul medicinei au lansat informații false și înșelătoare în legătură cu anumite produse alimentare, iar afirmațiile lor s-au răspândit rapid, ca o iederă otrăvitoare. A fost o eroare gravă ca ei să asocieze fructele cu „carbohidrații răi”. (Citește mai multe în capitolul „Teama de fructe” din cartea *Medium medical*. Pe scurt: dacă auzi vreodată exprimarea „Zahărul rămâne tot zahăr”, nu o crede. Zahărul din fructe reprezintă o categorie proprie și nu ar trebui confundat cu o substanță nocivă). În cazul dietelor populare de azi, dacă ești un copil suferind de vreo afecțiune de natură digestivă sau cognitivă, nu vei primi fructe pe baza falsei teorii că creierul uman este compus din grăsime. Adevărul este că el e compus din glicogen (forma carbohidrată de stocare a glucozei) solidificat sub forma unui țesut moale, foarte activ și sustenabil electric, cu mici urme de omega-3 în interiorul și în jurul lui. Cea mai mare parte a creierului este formată deci din carbohidrați.

Când fructele sunt eliminate din aceste diete, grăsimea devine principala sursă calorică și, în timp, acest lucru poate dăuna ficatului, ba chiar îl poate distruge. Poate că nu va fi la fel de dăunător pentru ficat ca o alimentație bazată exclusiv pe fast-food, dar va încetini funcția ficatului, îl va face mai disfuncțional și va permite apariția simptomelor și bolilor prezentate în această carte. Acest lucru este valabil chiar și dacă ești instructor de fitness, faci mereu efort fizic, plimbări

zilnice, ești suplu și ai un indice de grăsime corporală scăzut - ficatul tot va fi stresat din cauza dietei bogate în grăsimi. Asemenea diete la modă vor duce în cele din urmă la steatoză, chiar dacă va fi nevoie de 30 de ani pentru asta. Când consumi multe grăsimi, ficatul se îngrașă. Dacă nivelul ridicat de grăsimi din dietă provine mai ales din avocado, nuci de cocos și unt de nucă și mai consumi și unele zaharuri naturale, vei putea obține cel puțin câteva îmbunătățiri.

Nu te teme să mănânci fructe. Există informația greșită că dacă vei consuma zaharuri vei avea un ficat gras, iar dacă vei mânca fructe îi vei face rău ficatului. Această percepție îi îndepărtează pe oameni de fructe și este înșelătoare, greșită și distrugătoare; ea îi împiedică pe oameni să-și atingă adevărata longevitate potențială.

O culme falsă

Dar iată cum stau lucrurile: dacă urmezi una dintre aceste diete bogate în grăsimi și sărace în carbohidrați, nu e cazul să te panichezi. Tot este mai bine decât dacă ai mânca în fiecare seară prăjeli și ai înfuleca, la desert, o prăjitură mare cu ciocolată. Dar ficatul vrea mai mult din ce îi este cu adevărat necesar. Și el nu vrea să devină gras. Ceea ce nu știu experții care au creat stiluri de viață și diete populare este că ficatul funcționează pe baza glucozei și glicogenului stocat pentru a-ți oferi o viață lungă și sănătoasă, protejându-ți totodată glandele suprarenale, inima și creierul. Cunoscut imaginea omului primitiv care rătăcea prin păduri, hrănindu-se cu fructe și vânând animale sălbatice pentru a supraviețui. Dar timpurile s-au schimbat. Astăzi avem mâncare pe care o putem alege și cumpăra și deci putem alege un rezultat pentru sănătatea noastră, deoarece dispunem de

opțiuni. Și ceea ce contează, indiferent de sistemul tău de credințe, este că oamenii primitivi mâncau foarte puțin și adesea supraviețuiau săptămâni întregi cu ciuperci și rădăcini pline de țărână. Ei consumau vânat doar ca tactică de supraviețuire, dacă era disponibil în vremuri de foamete. Strămoșii noștri mâncau mai ales tuberculi plini de amidon, rizomi, muguri și nuci deoarece toate acestea erau cel mai accesibile. În esență, ori de câte ori puteau, consumau diete cu mulți carbohidrați.

Deoarece azi considerăm că grăsimea reprezintă calea către o sănătate perfectă și o avem permanent la dispoziție, nefiind precum strămoșii noștri, aflați permanent sub amenințarea morții prin inaniție, putem decide să ne hrănim neîncetat cu grăsime. Deoarece nu am fost educați în privința importanței carbohidraților sănătoși, ne confruntăm cu o privare de glucoză și consumăm și mai multe grăsimi, crezând că asta ne va satisface. Este tendința momentului. Eticheta „știință” poate fi folosită pentru a interpreta părtinitor absolut tot ce este legat de medicina convențională și alternativă. Câtă vreme folosim termenul „știință”, orice este bun poate fi transformat în ceva foarte rău și tot ce este rău poate fi prezentat drept ceva bun. Nu uita acest lucru. Și dacă ești preocupat de aceste informații, revino te rog la „O însemnare pentru tine”, de la începutul acestei cărți, și recitește cele scrise acolo.

Țin să subliniez că acest capitol nu este un atac la adresa proteinelor animale. Doar atunci când proteinele animale *definesc o dietă* trebuie să avem grijă și să evaluăm dacă ele reprezintă tot ce este mai bun pentru un individ anume. Toate dietele populare includ prea multe grăsimi - iar cele vegane și vegetariene nu fac excepție. Veganii consumă prea mult avocado, nuci,

semințe, nuci de cocos, tofu și ulei. Vegetarienii mănâncă prea mult unt, brânză, ouă și lapte. (Acest lucru este valabil și dacă lactatele provin de la vaca pe care o crești în propria curte). Veganii și vegetarienii deopotrivă consumă din abundență carbohidrați răi și grăsimi rele: mâncăruri grase, precum falafel ieftin, prăjit în ulei de porumb ieftin, și cartofi prăjiți în ulei de rapiță. Vegetarienii savurează baghete cu brânză brie și sendvișuri cu brânză la grill. Dacă ții diete bogate în grăsimi, fie că aceste diete includ sau nu carbohidrați, fie că includ sau nu produse animale, sănătatea ta ar putea avea de suferit. Nu sunt aici pentru a ține partea uneia dintre tabere în războaiele alimentare. Efortul meu vizează aducerea la lumină a unor informații medicale provenite dintr-o sursă independentă și nedescoperite de știință și cercetare, astfel încât să te poți proteja, pe tine și pe familia ta. Sarcina mea este să văd prin ceața și să aud prin zgomotul din industria medicală. Nu vreau să fiu părtinitor cu nici unul dintre combatanții care se înfruntă în lumea alimentației - nu vreau să îi sprijin pe vegani împotriva adepților dietei paleo sau a oricărui alt sistem de credințe alimentare. Vreau doar să îți ofer informațiile corecte, ca tu să poți lua deciziile corecte pentru a te vindeca.

Cele mai sănătoase diete vegane și vegetariene din zilele noastre nu par prea diferite de dietele mai sănătoase care se concentrează pe proteine animale. Cele bazate pe plante au tendința de a scădea cantitatea de carbohidrați și de a încorpora cereale fără gluten, cu mai puține prăjeli, ulei și unt de mai bună calitate, mai multe verdețuri și alte legume și mai multe nuci de cocos, semințe de cânepă, semințe de floarea-soarelui și avocado. Dietele concentrate pe proteine animale sunt adesea foarte sărace în carbohidrați și conțin din

abundență carne de pui, carne roșie, ouă și pește, dar și puțin avocado, unt de nucă, ulei de cocos, legume verzi și alte vegetale. Ambele versiuni sunt însă bogate în grăsimi și se bazează pe un nivel redus de zahăr din fructe. Prin hibridizarea medicinei convenționale cu cea alternativă, în ultimii 20 de ani, diete diferite s-au dezvoltat împreună. Așa cum am văzut la începutul capitolului, nivelul ridicat de grăsimi din dietele convenționale standard s-a combinat cu verdețurile și sucurile din dietele cândva rivale. Astfel am ajuns să avem diete pe care le poți vedea la TV în emisiunile de sănătate, în alte cărți și în cele mai recente articole. Ele sunt considerate cel mai bun lucru în domeniul alimentației, răspunsul la toate problemele noastre, o culme care a fost în sfârșit atinsă. Ei bine, nu te grăbi să dansezi de bucurie. Este o culme falsă.

O viziune clară

Fără să știm cum am ajuns aici, cădem încă pradă unor greșeli pe care nu le vedem. Sistemul dezvoltat poate lucra sau nu în favoarea noastră; nu putem spune sigur dacă ne prefacem că nu vedem realitatea. De aceea ar trebui să privim înapoi și să înțelegem cum a apărut tendința dietelor bogate în grăsimi. Ți s-a întâmplat să nu vrei să mergi la o ședință dacă nu ești mai întâi informat despre ce se va petrece acolo? Sau să nu vrei să mănânci un preparat culinar care ți se pune în față dacă nu știi nimic despre el? Cumva, oamenii de azi nu au nevoie decât să urmeze o tendință pentru a simți că au fost complet informați. Dacă îi vedem pe alții că se înghesuie în sala de ședințe, îi vom urma. Dacă este vorba despre o mâncare la modă, vom gusta din ea, chiar dacă nu știm ce conține. Astfel am ajuns într-o

situație în care aproape oricine urmează o dietă bogată în grăsimi. O dietă are ceva mai multă carne, alta are mai puțină carne, alta recomandă consumul de grăsimi de trei ori pe zi, una include uneori avocado și nucă de cocos. Una nu permite decât o mână de fructe de pădure, pentru carbohidrați, alta este concentrată pe șuncă și ouă, una aduce mai multe sucuri verzi, alta recomandă consumul intens de unt. Una susține că este proiectată pe baze genetice. O nouă dietă apare practic în fiecare zi. Există și oameni cărora le place să decidă singuri ce să mănânce, nu urmează un plan anume, dar până la urmă cad și ei în capcana consumului ridicat de grăsimi, chiar dacă își permit să consume mai multe grupe de produse alimentare. Indiferent că suntem sau nu conștienți de influența lor, ideologiile și sistemele de credințe sunt cele care întrerup întotdeauna sau încetinesc progresele din lumea medicală a bolilor cronice. Și când este vorba de mâncare, există o cale sigură de a încetini obținerea unor rezultate favorabile. Unul dintre motivele pentru care medicina alternativă a fost ironizată și discreditată atât de multă vreme a fost că a făcut exact opusul: a oferit căi de a opri bolile de pe urma cărora industria medicală convențională a beneficiat financiar.

Timp de decenii, înaintea actualelor diete la modă, oamenii - indiferent că mâncau proteine animale, erau vegani sau vegetarieni sau combinau cele două tipuri de alimentație - au beneficiat de pe urma consumului de alimente cu proprietăți terapeutice. Indiferent în ce mod apar și dispar miturile legate de alimentație, alimentele cu proprietăți terapeutice au fost și vor fi întotdeauna fructele, legumele, verdețurile, nucile, semințele, ierburile și mirodeniile. Ele sunt precum inițiatorii rock-and-roll-ului. Căci povestea acestui gen muzical nu a

început cu marile trupe britanice, ci a avut la origine bogata moștenire muzicală de tradiție afro-americană, adoptată de oameni din toate straturile sociale. Medicina convențională beneficiază astăzi de pe urma medicinei alternative, ostracizată atâta timp - iar în unele privințe încă mai este. Medicina convențională a privit de la distanță cum oamenii observau schimbările rezultate din consumul de sucuri, fructe proaspete și legume cu frunze verzi, sucuri de grâu încolțit, salate cu varză kale, germenii și muguri de mazăre, ba chiar și banane. Și apoi, când experți recunoscuți, adepți ai îmbinării medicinei convenționale cu medicina alternativă, au început să urmeze această cale, au decis să aleagă și să includă produse vegetale sănătoase în sistemul lor de credințe bazat pe consumul ridicat de grăsimi.

Indiferent ce încorporau însă în dietele lor, acestea se bazau totuși pe proteine animale, întrucât legea supraviețuirii din 1930 era încă ferm instituționalizată. Cei mai afectați de această abordare au fost carbohidrații, ceea ce a fost pe undeva util, dacă este să ne gândim la carbohidrații răi din pâinea albă, aluaturi și prăjituri, torturi, produse de patiserie, făină și alte cereale procesate. Eliminarea acestora a fost o realizare pe care lumea medicală s-ar fi putut baza - cu condiția păstrării fructelor în dietele obișnuite. În schimb, fructele au fost incluse în aceeași categorie cu carbohidrații răi și eliminate din diete.

Următoarea decizie pe care experții au avut-o de luat în pregătirea dietelor a fost să includă un tip de proteină animală. Ei s-au fixat asupra animalelor hrănite cu iarbă, în condiții ecologice, dar au minimalizat rolul lactatelor. Ouăle au fost incluse sau eliminate, în funcție de dietă. Experții au început apoi să-și facă publice noile diete cu conținut ridicat de

grăsimi, dar fără fructe, realizând, pe parcurs, ajustările despre care am discutat ceva mai devreme - împrumutate din același filon de informații prețioase pe care medicina convențională îl condamnase cândva. De această dată, ei au introdus produse precum sucurile vegetale pe care, cândva, susținătorii medicinei alternative se străduiseră din răspuțeri să le aducă în atenția lumii, doar pentru a fi considerați săriți de pe fix.

Având în vedere felul cum dietele cu conținut ridicat de grăsimi sunt venerate astăzi, indiferent că poartă sau nu eticheta „proteine”, este ușor să uităm că milioane de oameni sunt neglijăți și suferă încă și că bolile cunosc o extindere fără precedent. Iar această tendință nu se va opri curând deoarece dietele moderne nu vindecă atât de mult pe cât ne-am dori. Îmi pare rău să o spun, dar este momentul ca mai ales persoanele care se confruntă cu afecțiuni autoimune și alte simptome și boli cronice, rămase încă enigme totale pentru știința și cercetarea medicală, să o lase mai ușor cu grăsimile. Îmbunătățirea alimentației și scăderea nivelului de grăsimi înseamnă scăderea nivelului de proteine - nu uita că, indiferent cât de slabă ar fi carnea unui animal, ca sursă de proteine, ea conține totuși calorii provenite din grăsime. (Evident, scăderea nivelului de grăsimi nu înseamnă eliminarea totală a grăsimilor din dietă. Grăsimile trebuie să își aibă locul lor, bine definit; grăsimile sănătoase, în cantități corecte, aduc valoare dietei). Îmbunătățirea alimentației înseamnă păstrarea legumelor și verdețurilor vitale în dietă. Iar una dintre cele mai importante părți ale acestei îmbunătățiri o reprezintă adăugarea de fructe, care te vor proteja mai bine. Timp de 30 de ani, am reușit să-i ajut pe suferinzii de boli cronice să ducă o viață sănătoasă, robustă, puternică, oferindu-le aceste sfaturi. Ei au fost scutiți astfel de ezitări și nu s-au lăsat tentați

de dietele la modă, deoarece știau mai bine care este adevărul. Vreau să afli și tu acest adevăr, pentru a vedea clar cum stau lucrurile, în călătoria ta prin viață.

Dacă ne bazăm pe ideologii și pe sisteme de credință, nu vom vedea clar. Pentru o claritate autentică, trebuie să ne punem întrebarea: „De ce are nevoie ficatul meu?” - deoarece un ficat sănătos reprezintă secretul sănătății.

Există o tendință care susține că secretul vieții și al sănătății este propria noastră fericire. Am cunoscut mulți oameni împliniți și fericiți care totuși erau bolnavi pentru că aveau un ficat nefericit și frustrat. Devenim atât de preocupați de binele nostru, ne gândim la ce tot ce ne-ar putea face fericiți, dar nu spunem niciodată: „Hei, în corpul meu e un ficat complet nefericit? Poate ar trebui să mă concentrez asupra acestui aspect”. Ultimul lucru de care ficatul are nevoie este prea multă grăsime. Nu trebuie să repet ce efecte poate avea o dietă extrem de bogată în grăsimi asupra ficatului. Ai văzut în paginile acestei cărți cum dietele bogate în grăsimi înrăutățesc toate bolile. Nu e cazul să-ți spun din nou cum, având un ficat slăbit din cauza excesului de grăsime, scade și producția lui de bilă, provocând putrefacția și râncezirea grăsimilor în colon.

Ai nevoie doar de propriile simțuri, de propria minte, de propria inteligență, de propria logică, de propria intuiție, de propria înțelepciune și de propria memorie pentru a ști ce anume te poate proteja cu adevărat. Indiferent de noile tendințe, de noile mode, de noile temeri, de noile laude exagerate aduse dietelor de pe piață, vei putea să îți dai seama că o dietă bogată în grăsimi nu-i va fi de folos ficatului tău - ceea ce înseamnă că nu te va ajuta nici pe tine. Nu e vorba aici despre vreo animozitate față de un anume sistem de

credințe sau despre ce cred eu și ce crede inventatorul unui nou protocol alimentar. Este vorba despre cum trebuie procedat pentru a-ți susține ficatul și a evita îmbolnăvirea, indiferent dacă știința și cercetarea medicală au conștientizat sau nu procedurile respective. Am spus-o de suficient de multe ori? Este vorba despre ficatul tău.

Când nu ești prins într-un sistem de credințe vechi și oficializat, îi poți descoperi neajunsurile și lipsurile, le poți evita și poți face ce este bine pentru tine. Ai oportunitatea de a descoperi lucrurile de care ficatul tău are cu adevărat nevoie pentru a-ți oferi o sănătate perfectă.

Cap. 36 - Substanțe nocive pentru ficat

Suntem expuși zilnic unor substanțe care ne amenință sănătatea. Din fericire, suntem binecuvântați cu ficatul, acest organ miraculos care neutralizează și filtrează substanțele nocive. Ficatul face o treabă atât de bună protejându-ne, încât de cele mai multe ori nici nu ne dăm seama că în organismul nostru a pătruns ceva potențial periculos. Dar aceste substanțe pot face mult rău ficatului, motiv pentru care le numesc nocive pentru ficat. Ele îl împovărează, pun presiune pe resursele lui, forțându-l să le țină în permanență în frâu, căci, dacă aceste substanțe ar fi eliberate în organism, ar dăuna sănătății, afectând grav inima, creierul sau corpul în ansamblu. Ai citit în detaliu despre ce fel de simptome și boli pot apărea când substanțele nocive pentru ficat scapă de sub control. Acum vom examina șocanta listă completă a substanțelor care aglomerează de obicei ficatul - invadatorii ostili care trăiesc aici clandestin.

Dacă ți-ai spus că ești sănătos și nu ai fost expus niciodată substanțelor nocive, ar trebui să știi că îi faci o mare nedreptate ficatului crezând asta. Și faci o mare nedreptate sănătății și stării tale de bine. Le faci o mare nedreptate liniștii și fericirii tale potențiale. Lista din acest capitol îți va deschide ochii, dezvăluindu-ți cât de prezente sunt multe substanțe nocive în mediul nostru cotidian - ele se găsesc, efectiv, la îndemâna noastră și sunt la fel de apropiate ca aerul pe care îl respirăm. Doar când conștientizezi la ce a fost expus ficatul de-a lungul vieții și chiar înainte să te naști vei putea fi gata să-l ajuți să-și revină, pentru a te simți, în sfârșit, mai bine și a te proteja, pe tine și pe cei dragi, de boli.

Cele trei niveluri ale ficatului

Fiecare dintre cei doi lobi hepatici are trei niveluri principale: partea de suprafață, partea situată imediat dedesubt și nucleul, în profunzime. Deși există și alte straturi mai subtile între nivelurile menționate, aceste trei niveluri pot forma baza înțelegerii modului în care ficatul stochează și eliberează substanțele nocive.

Poți să-ți imaginezi suprafața ficatului ca o coajă de măr, atât de bine integrată cu interiorul încât, dacă vei încerca să descojești mărul, ai putea tăia și o parte din pulpa de dedesubt. Partea de dedesubt are un volum vast - este ca pulpa unui măr. Iar nucleul, aflat în profunzimea ficatului, este asemenea miezului.

După cum vei vedea în lista următoare, unele substanțe nocive rămân în doar unul sau două niveluri ale ficatului, iar unele se pot răspândi în toate trei. De obicei, dacă o substanță nocivă ocupă mai mult de un nivel, ea se află în concentrații diferite în fiecare dintre niveluri - de exemplu, dioxinele se vor stabili, cu grade diferite de intensitate, în fiecare dintre cele trei niveluri ale ficatului. Excepția o reprezintă îngrășămintele chimice, DDT și alte pesticide, erbicidele și fungicidele, care vor ajunge să fie distribuite în concentrații la fel de mari la toate cele trei niveluri hepatice. Fiecare nivel conține și o combinație diferită de substanțe nocive. „Pielea” ficatului poate deveni saturată cu materiale care nu pătrund niciodată în ficatul în sine. „Carnea” ficatului are propriul amestec de substanțe nocive. Iar ficatul trimite cele mai rele dintre substanțele nocive către „nucleul” său.

Îngropând atât de multe substanțe periculoase în nucleul său, ficatul te poate proteja mai bine. Poți chiar

să te plimbi pe unde vrei, simțindu-te perfect, deoarece, cu aceste substanțe nocive ascunse astfel, ficatul poate funcționa destul de bine. Situația devine problematică atunci când factori exteriori, precum grăsimile și adrenalina, pătrund în ficat când are îngropate în el și materiale dăunătoare - iar această combinație te poate face să te simți rău. Imaginează-ți că ficatul tău este o navă care străbate oceanul. Deși are atât capacitatea de a gestiona o anumită cantitate de marfă depozitată sub punte, cât și un echipaj de marinari curajoși, gata să înfrunte mări furtunoase, el are și limite. Când adaugi mărfuri suplimentare sau când intri într-un uragan, există riscul ca nava să se scufunde. De aceea, ca paznici ai ficatului nostru, ar trebui să ferim cât mai mult încărcătura de substanțele nocive, ca să nu mai menționăm că ficatul are nevoie de loc pentru a depozita toate mărfurile bune, ca proviziile zilnice și cele pentru situații de urgență, astfel încât nu trebuie să-i umplem toate spațiile de stocare cu reziduuri.

Cu cât substanțele nocive pătrund mai adânc în ficat, cu atât mai mult el ne protejează pe moment și cu atât mai mult timp îi va lua să le elimine mai târziu. Este unul dintre motivele pentru care procesele de vindecare ale oamenilor pot varia atât de mult ca durată. Ai putea urmări calea spre vindecare a cuiva pe rețele de socializare sau poate ești prieten cu cineva care face aceiași pași ca și tine și poate te întrebi de ce prietenul tău își revine mai rapid decât tine. Când ai nevoie de mai mult timp pentru a te vindeca înseamnă că în ficatul tău sunt îngropate mai adânc mai multe substanțe nocive - și posibil substanțe nocive mai toxice.

În lista care urmează poți citi despre unde anume în ficat are tendința să se stabilească fiecare substanță nocivă și poți folosi aceste informații ca ghid pentru a

afla cât timp poate dura purificarea ficatului de substanța respectivă. Dacă substanța nocivă rămâne la nivelul suprafeței ficatului, îi va trebui mai puțin timp pentru a fi eliminată din organism, iar dacă pătrunde în miezul ficatului, va fi nevoie de mai mult timp și insistență. Perioada necesară eliminării variază și în funcție de gradul de toxine, otrăvuri și patogeni, ceea ce înseamnă că o substanță nocivă mai problematică aflată dedesubt va avea nevoie de mai mult timp pentru a fi eliminată decât o substanță mai puțin problematică.

Un alt factor extrem de important în determinarea perioadei necesare pentru eliminarea acestor substanțe nocive este ce anume faci pentru a-ți curăța ficatul și ce mănânci. În lista substanțelor nocive vei găsi calendare generale referitoare la durata necesară fiecărei substanțe pentru a ieși din ficat - dacă acționezi activ pentru a le elimina sigur și eficient. Calendarele se raportează la cazul unei persoane care își purifică eficient ficatul, ceea ce înseamnă: (1) eliminarea din dietă a alimentelor nocive (despre care vei putea citi peste câteva pagini); (2) scăderea cantității de grăsimi radicale consumate; (3) urmarea unora dintre sfaturile privind suplimentele, din următorul capitol; (4) adoptarea „Procedurii matinale pentru salvarea ficatului” din capitolul 38 ori de câte ori poți; (5) utilizarea periodică a „Salvării ficatului 3:6:9”, prezentată în același capitol. Dacă bănuiești că ai de-a face cu o cantitate considerabilă de substanțe nocive este ideal să apelezi la Salvarea ficatului 3:6:9 o dată la două-trei luni. Ea te va ajuta să te purifici mai rapid și să elimini toxine aflate în profunzimea ficatului - ceea ce nu reușești să faci, în general, cu ajutorul măsurilor de fiecare zi. Dacă ți se pare totuși prea des, fă purificarea când poți, poate la fiecare șase luni.

Lista substanțelor nocive

Unele dintre substanțele nocive de pe această listă sunt bine cunoscute ca dăunătoare pentru ficat-de pildă alcoolul și medicamentele. Ai putea fi surprins să afli că există și multe alte substanțe dăunătoare despre care nimeni nu te-a avertizat că ți-ar putea vătăma ficatul, cum ar fi, printre altele, șervețelele parfumate sau odorizantele electrice. Vei găsi „Cele patru neiertătoare” în această listă, precum și multe altele. Fii pregătit să vezi lumea din jur într-o lumină cu totul diferită. Asta nu înseamnă că trebuie să trăim panicați sau cu teamă, ori să purtăm costume speciale de protecție de câte ori ieșim din casă. Trebuie să trăim pe planeta Pământ. Aceste substanțe nocive fac parte din viața de aici și multe au fost aici cu mult timp înainte ca noi să ne naștem. Pe unele nu le putem evita, așa că trebuie să ne rezumăm doar la cele pe care le putem controla. Dacă nu poți renunța la fixativul de păr, la produse de machiaj convenționale, la parfum sau la apa de colonie, dacă gătești la aragazul cu gaze de câteva ori pe zi sau dacă ești obligat să respiri gaze nocive fiindcă slujba ta implică să tai iarba cu o mașină pe combustibil convențional, ai putea să introduci în alimentație mai puține grăsimi, să renunți la curățarea covoarelor din casă cu substanțe chimice și să nu mai consumi băuturi carbogazoase, ca ficatul să poată gestiona situația și să se poată purifica, în timp ce tu îți trăiești viața. Aceasta nu înseamnă că nu mai trebuie să faci plinul la pompă sau să nu mai mergi niciodată cu bicicleta prin ploaie (vei vedea curând la ce mă refer). Înseamnă că trebuie să ai grijă de ficatul tău, pentru a-ți putea trăi viața, chiar făcând tot ce trebuie să faci. În privința celor mai periculoase substanțe, precum mercurul, fă tot ce poți

să te ții departe de ele. În privința celorlalte substanțe nocive, dacă poți elimina măcar câteva dintre cele incluse în această listă, totul va fi bine.

Deși lista ți s-ar putea părea surprinzătoare, șocantă sau chiar enervantă, într-o oarecare măsură, ea va reprezenta pentru tine și o revelație. Preferi să cazi într-o groapă din asfalt sau preferi să știi unde se află acea groapă, pentru a evita să-ți scrântești glezna? Cu alte cuvinte, faptul că ești conștient de ce se află în jurul și înăuntrul tău nu înseamnă să devii obsedat sau să te temi să mai trăiești. Nu poți evita absolut fiecare groapă în asfalt. Dar ce poți face este să folosești lista pentru a-ți lumina calea, încât chiar și când intri pe o cărare dificilă să știi pe ce fel de teren mergi, unde te afli și încotro te îndrepti.

Imaginează-ți această listă ca o fereastră pe care să vezi cum ai putea fi expus diferitelor substanțe chimice care îți suprasolicită ficatul, fără măcar să îți dai seama. Dacă vrei să trăiești bine și să-ți protejezi familia, nu poți să nu privești pe această fereastră sau să tragi obloanele, prefăcându-te că substanțele nocive nu există și ignorându-ți ficatul. Ar fi ca și cum ai pretinde că nu există carii și nu ai merge niciodată la dentist, ca apoi să fii șocat când apare o problemă vizibilă, pe care nu o mai poți ignora. Chiar dacă nu ai fost direct expus unora dintre aceste substanțe nocive, ai putea fi supus unei expuneri indirecte - ca și fumatul pasiv, substanțele chimice care acționează indirect sunt pretutindeni în jurul nostru. Înțelegând ce ar putea să existe în interiorul ficatului, putem înțelege cum să remediem cel mai eficient situația.

Grupul substanțelor petrochimice

Substanțele nocive din acest grup sunt extrem de toxice pentru sistemul nervos central. Oricine are sensibilități și simptome de natură neurologică va fi deosebit de vulnerabil la aceste substanțe. Multe dintre aceste substanțe nocive se cuibăresc în adâncul ficatului și eliminarea lor va necesita mai mult timp și va fi mai dificilă. Nu trebuie să te preocupi sau să încerci să le îndepărtezi din ficat pe toate deodată, imediat, în primele două săptămâni de când vei începe să parcurgi pașii pe care i-am expus în „Cele trei niveluri ale ficatului”, vei vedea doar vârful aisbergului. După aceea, aceste substanțe se vor elimina în mod natural, la momentul potrivit, pe măsură ce-ți îngrijești ficatul.

• **Materiale plastice:** Avem de-a face cu o mulțime de materiale plastice în fiecare zi. Orice material plastic cu care intri în contact are potențialul de a lăsa reziduuri pe pielea ta. Dacă trece prea mult între momentul când atingi plasticul și cel în care te speli pe mâini (sau faci duș, dacă plasticul a atins o altă parte a corpului), acele reziduuri au vreme să se absoarbă în piele și să pătrundă în sistemul organismului. Plasticul poate pătrunde în corp și când îl ingerăm din surse precum ambalaje și recipiente din material plastic, tacâmuri și veselă de unică folosință din plastic, sticle din plastic, medicamente (sunt pline de materii plastice) și alimente ambalate preparate folosind linii de asamblare cu componente din plastic. Unele materiale plastice, precum roboții de bucătărie sofisticăți, blender-
ele și storcătoarele de fructe, sunt de o calitate mai ridicată și deci mai puțin predispuse la contaminare, ceea ce le face mai sigur de utilizat. Unele materiale plastice au o calitate inferioară și particule minuscule din ele se descompun instantaneu în pielea ta când le

atingi. Materialele plastice au tendința de a se depozita la suprafața ficatului.

• **Benzină:** odinioară, expunerea la combustibilii vânduți în benzinării se limita la angajații acelor benzinării. Astăzi, când multe benzinării sunt cu autoservire, expunerea a crescut masiv, încât practic oricine, chiar și fiica ta adolescentă care își alimentează noua mașină, se poate contamina. În trecut, copiii noștri ar fi fost expuși la benzină doar în rarele ocazii când tăiau iarba de pe peluza casei cu o mașină de tuns. Dar astăzi lucrurile stau cu totul diferit și milioane de adolescenți și tineri își alimentează singuri mașinile cu benzină. Oamenii nu sunt foarte precauți la pompă și de aceea tinerii nu sunt educați să aibă grijă. Nu este ceva neobișnuit ca stropi de benzină să-ți sară pe piele când îți umpli rezervorul, iar banda de cauciuc de pe mânerul pompei nu împiedică acest fapt. Aproape oricine își alimentează mașina de la pompă se stropește cu benzină, într-un fel sau altul, și, dacă stai prea aproape de pompă, inhalezi toți acei vapori toxici de combustibil, ca și vaporii degajați de pompele vecine. O asemenea expunere la benzină este atât de obișnuită încât i s-a întâmplat aproape oricui. Asta pentru a nu mai menționa oamenii care vin în contact cu benzina și în alte situații, ca atunci când umplu rezervorul mașinii de tuns iarba, al tractorului sau al banalului trimmer de grădină. Dacă ai în garaj canistre cu benzină, ele vor emana vapori toxici, deci vei fi expus și mai mult inhalării acestor vapori, ca să nu mai vorbim de faptul că riști să te împrști cu picături de benzină când manipulezi acele canistre. Benzina are tendința de a se depune sub suprafața ficatului și în miezul acestuia.

• **Motorină:** Expunerea la motorină este la fel de nocivă ca expunerea la benzină. Riști să te contaminezi

când nu ești atent și să te stropești cu picături de motorină la benzinărie, când umpli rezervorului autoturismului, camionului, tractorului sau al oricărui alt tip de vehicul. Ca și benzina, motorina are tendința de a se depune sub suprafața ficatului și în miezul acestuia.

• **Ulei de motor și vaselină:** Adesea te mânjești de vaselină pe mâini când ridici capota mașinii și verifici nivelul uleiului de motor. Și câți oameni nu se murdăresc de ulei când verifică nivelul din baia de ulei, curățând joja? Chiar dacă ai făcut acest lucru o singură dată acum zece ani, orice ulei de motor ajuns pe pielea ta s-a dus direct în ficat, unde probabil că se află și acum. Deși poate ai uitat de mult că te-ai murdărit de ulei de motor pe mâini, ficatul tău nu a uitat; el este perfect conștient de acel contact. De asemenea, te poți murdări foarte ușor când adaugi ulei de motor sau îl schimbi. Uleiul de motor și vaselina se află și pe șuruburile și piulițele unor produse manufacturate, de pildă diferite dispozitive și unelte. De asemenea, șoselele au pe suprafața lor un strat subțire de ulei, vaselină, benzină și motorină. Așadar, când mergi cu bicicleta sau pe jos, în ploaie, stropii de apă pe care îi ridici de pe pavaj sunt încărcăți cu aceste patru substanțe nocive. Uleiul de motor și vaselina au tendința de a se depune în miezul ficatului.

• **Gaze de eșapament:** Această problemă vorbește de la sine, întrucât gazele de eșapament se află pretutindeni. Expunerea vine când mergi pe stradă, când ieși un pachet de la o firmă de livrări, iar mașina curierului are motorul pornit, când traversezi o peluză de iarbă abia tunsă sau tunzi chiar tu iarba, când intri într-un restaurant să ieși prânzul și cineva tocmai pornește motorul, la câțiva pași distanță, și așa mai

departe. Deși monoxidul de carbon este letal dacă e inspirat direct sau dacă nu există o ventilație suficientă pentru eliminarea gazelor de eșapament, nu gazele pătrund în ficat, ci particulele de substanțe petrochimice. Aceste sute de tipuri de substanțe reziduale se depun în miezul ficatului.

- **Kerosen:** Deși expunerea la această substanță este rară astăzi, comparativ cu alte epoci, nu înseamnă că nu ai fost expus cândva la dispozitivele de încălzire pe bază de kerosen, existente înainte ca reșourile și caloriferele portabile să devină electrice, în plus, există o expunere masivă la kerosen din cauza obiectelor din jurul nostru. De exemplu, kerosenul este folosit adesea la curățarea ustensilelor și pensulelor de vopsit. El pătrunde și se depozitează sub suprafața ficatului și în miezul acestuia.

- **Lichid de brichetă:** Crezi că nu ai fost niciodată expus la lichidul inflamabil dintr-o brichetă? Mai gândește-te. Nu ai mâncat niciodată o beza friptă la un foc care a fost aprins cu lichid de brichetă? Nu ai mâncat niciodată preparate făcute la un grătar de cărbuni? Reziduurile chimice ale lichidului se depun pe cărbune, lemn și jar și rămân acolo cât ține focul - deci bezeaua sau hamburgerul tău va conține resturi de lichid de brichetă. Totodată, dacă tu ai împrăștiat lichidul pe foc, ai inhalat vapori toxici și cu siguranță ți-au curs câteva picături și pe mâini, deoarece nu învățăm să avem grijă în privința unei astfel de expuneri. Nu încerc să-ți ruinez următoarea ieșire la grătar, cu frigărui cu cârnați și biscuiți umpluți cu beza. Poți să le savurezi cât vrei, dar trebuie să te asiguri că ești proactiv, încât, dacă tot ai parte de momente de deconectare care au și o latură toxică, măcar să încerci să elimini o parte din substanțele nocive din ficat. Scopul este să ai grijă de el, pentru a-ți putea trăi viața

din plin. De obicei, lichidul de brichete ajunge sub suprafața ficatului și în miezul său.

• **Grătare, plite și cuptoare cu gaz:** Când aprinzi și folosești focul la un grătar, o plită sau un cuptor pe bază de gaz natural, inhalezi acest gaz, care pătrunde în corp. Când gătești, gazul încă arde. Deși nu este gaz brut, ci prelucrat, este totuși o substanță nocivă pe care o inspiri în timp ce dispozitivul funcționează. Asta nu înseamnă că n-ar trebui să mai gătești, doar că ar fi o idee bună să folosești mai rar această metodă. De obicei, gazul natural se depune sub suprafața ficatului și în miezul acestuia.

• **Solvenți, soluții și agenți chimici:** Includ degresanții, lubrifianții pentru ușile sau dulapurile care scârțâie, soluțiile de curățat bijuterii, produsele de curățat mașina sau covoarele; ele se absorb în piele în câteva secunde, pătrunzând în fluxul sangvin și invadând rapid ficatul. De asemenea, suntem expuși la ele când inhalăm vaporii lor. Aceste substanțe se depun sub suprafața și în miezul ficatului.

• **Dioxine:** Imaginează-ți o lume acoperită cu un strat de praf prea fin pentru a putea fi văzut, dar inhalat și consumat de toate creaturile de pe planetă. Aceasta este lumea noastră, iardioxinele sunt „praful”. Acești poluanți sunt produse derivate, rezultate în peste 100 de ani de practici nocive din industria chimică și își croiesc drum pretutindeni - în apă, în aer și în hrană. Stilul de viață modern a generalizat practic expunerea la dioxine. Acestea se depun în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Lacuri chimice:** Când folosim emailuri, materiale de etanșare sau adezivi ca epoxita, când le aplicăm în casele noastre ori cumpărăm obiecte proaspăt lăcuite, ne expunem la substanțe chimice nocive, care se pot depune în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Vopsea:** Vopsirea unui obiect de mobilier, zugrăvirea interiorului sau exteriorului locuinței sau activitatea desfășurată într-un birou proaspăt zugrăvit te-ar putea expune la substanțe nocive, întotdeauna mă înfior când văd cum oamenii se luptă în joacă, veseli nevoie mare, cu role sau pensule pline cu vopsea, deoarece știu ce consecințe grave asupra ficatului pot avea asemenea glume potențial letale. Substanțele chimice din vopsele au tendința de a se depune sub suprafață și în miezul ficatului.

• **Diluanti:** Folosite în pictură sau pentru a curăța vopseaua, aceste amestecuri puternice se depun de obicei sub suprafața și în miezul ficatului.

• **Substanțe chimice pentru covoare:** Printre acestea se numără substanțe folosite pentru tratarea covoarelor în timpul fabricării, substanțe chimice eliberate din covoarele vechi, când sunt curățate, și substanțe propriu-zise pentru curățat covoarele (acestea ar trebui incluse de două ori pe listă, atât sunt de dăunătoare). Inhalăm substanțele chimice din covoare și le luăm pe piele și pe haine când stăm pe covor sau mergem pe el în picioarele goale. Aceste substanțe se depun în toate cele trei niveluri ale ficatului.

Grupul neuroantagoniștilor chimici

Substanțele nocive din acest grup se depun în toate cele trei niveluri ale ficatului, în concentrații la fel de mari. Factorul lor ereditar este de asemenea ridicat, ceea ce înseamnă că aceste substanțe ajung frecvent în ficat transmise din generație în generație. Multe sunt de-a dreptul un deserviciu pentru umanitate. Așa cum îți poți da seama după denumirea grupei, sunt neuroantagonice, adică foarte nocive pentru persoanele

cu un sistem nervos sensibil și probleme și simptome neurologice. Ca și în cazul substanțelor petrochimice, ficatul știe că nu trebuie să elibereze aceste substanțe deodată, de aceea ar putea fi necesară o perioadă mai îndelungată de timp pentru îndepărtarea lor decât în cazul altor substanțe nocive. Totuși, ficatul le elimină în cantități tot mai crescute. Dacă ești hotărât, poți începe să elimini o parte din ele mai rapid, într-o săptămână sau două, apoi ficatul va continua să le excludă în timp, în cantități bine determinate, astfel încât corpul să nu fie inundat de ele.

• **Îngrășămintele chimice:** Sunt mai frecvent întâlnite în jurul nostru decât am crede. Este ușor să fim expuși când stăm pe peluze, în grădini, parcuri, în preajma unor flori sau plante alimentare cultivate convențional, a unor terenuri de golf, cluburi rurale, spații verzi din campusuri, grădini publice și în propriile noastre curți.

• **Insecticide, alte pesticide, larvicide și erbicide:** Includ atât varietăți de exterior, cât și de interior. De exemplu, expunerea ar putea proveni de la spray-uri cu otravă de gândaci, muște sau viespi. Ar putea proveni și din produse alimentare și flori tratate cu pesticide; din apartamente, case, birouri, hoteluri, camere de cămin și alte clădiri unde pesticidele au fost folosite în interior sau exterior; dar și din peluze, grădini, parcuri, spații verzi din campusuri și cluburi rurale. Se întâmplă adesea ca oamenii să fie preocupați să consume doar alimente organice, apoi să-și pulverizeze curtea cu substanțe otrăvitoare pentru a îndepărta căpușe, țânțari și buruieni - ceea ce înseamnă expunere la pesticide și erbicide. Află dacă trăiești într-o zonă unde se pulverizează asemenea substanțe și stai în casă când au loc dezinsecții. Asemenea campanii au loc când se

dezvoltă omizile de molii, în luna iunie, iar substanțele folosite sunt extrem de dăunătoare pentru ficat. De asemenea, pulverizarea de substanțe pentru eradicarea țânțarilor se practică frecvent odată cu încălzirea vremii. Adesea, substanțele sunt pulverizate din elicopter, la orice oră, fără avertisment. Dacă îți place să-ți petreci timpul liber în parcul local, află când primăria intenționează să pulverizeze substanțe nocive sau dacă tocmai le-a pulverizat și ferește-te să mai mergi în acel parc până la prima ploaie. Dacă vrei să te așezi pe o pajiște despre care știi că a fost tratată chimic, ai grijă să pui mai întâi pe iarbă o pătură. Femeile însărcinate ar trebui să fie deosebit de prudente, căci expunerea la pesticide poate provoca serioase complicații în sarcină.

• **DDT**: Deși se încadrează în categoria pesticidelor, DDT este o substanță de sine stătătoare. La câteva decenii după ce a fost interzisă în SUA, există încă în mediul înconjurător, afectând generații întregi, la fel ca radiațiile și alte deșeuri nucleare. DDT poate avea efecte pe termen foarte lung. Este un „cadou otrăvit” care nu încetează să ne afecteze. A rămas în oceane, lacuri, râuri, terenuri agricole și în multe alte locuri. DDT-ul de odinioară este una dintre substanțele chimice moștenite cel mai adesea pe linie familială. Ea trece pentru totdeauna de la un ficat la altul, până când o persoană o elimină din ficatul ei, astfel încât să o lase „moștenire” mai departe. Este un exemplu primordial care explică de ce trebuie să ne purificăm ficatul și să avem grijă de el, pentru a putea opri transmiterea unor asemenea „daruri” copiilor noștri. Există țări care încă folosesc DDT în cantități mari, și când bate vântul și se ridică particulele de substanță - căci vântul poate transporta aceste particule chiar de pe un continent pe altul -

suntem expuși direct efectelor sale nocive, prin aer. DDT nu va părăsi mediul înconjurător destul de curând.

• **Fungicide:** Sunt folosite tot mai mult, pretutindeni, fiind pulverizate pe haine noi și pe bunuri manufacturate, de la blugi, rochii, lenjerie intimă, șosete și pantofi, până la obiecte de mobilier, saltele și păături. Inițial produse pentru eliminarea mușcăturilor, precum cele care amenințau culturile agricole sau cele apărute în spitale, întrucât spitalele sunt terenuri propice pentru dezvoltarea fungilor, astăzi fungicidele au o gamă mult mai largă de utilizări. Departamentele de vânzări și marketing ale marilor companii producătoare vor face tot posibilul să convingă mediul de afaceri să găsească noi căi de a folosi fungicide pentru produsele comercializate. Adesea, fungicidele sunt folosite la autovehiculele noi și la cele vechi care sunt revândute. Ele sunt utilizate cu regularitate la avioane și la tomberoanele sau sacii de gunoi. Recent, unele companii care îmbuteliază apă minerală le-au folosit pentru a le pulveriza pe sticlele vândute. Unele alimente sunt chiar tratate cu fungicide. Ele au un miros specific, înțepător. Dacă ai posibilitatea, spală sau curăță un obiect imediat ce l-ai cumpărat.

• **Expunere la fum:** Fumul atrage un amestec de sute sau de mii de substanțe chimice în plămâni, fluxul sangvin și ficatul tău. Inhalarea de fum din surse recreative, precum sobe artizanale în care se face focul sau șeminee în care se ard lemne tratate, îți expune ficatul la substanțe chimice nocive - deși un fumător obișnuit inhalează mai multe substanțe chimice nocive decât cineva care stă întâmplător lângă o sobă aprinsă. De asemenea, arderea foliilor cu care se acoperă serele unde s-au administrat pesticide reprezintă o practică agricolă uzuală. Cu toții inspirăm

acest fum alb; fie că ne place sau nu, fie că-l putem mirosi sau nu, el există.

- **Fluorură:** Un produs derivat al producerii aluminiului, extrem de toxic pentru ficat, provoacă distrugerea celulelor hepatice.

- **Clorură:** Extrem de toxică pentru ficat, îi reduce funcția imună.

Grupul substanțelor chimice alimentare problematice

Aceste substanțe au tendința de a părăsi rapid ficatul când îi oferi tot ce are nevoie pentru a le elimina și nu au nevoie de mult timp pentru a dispărea complet. Dacă îți îngrijești cum trebuie ficatul, ai putea elimina toate aceste substanțe în circa șase luni, până la un an, multe începând să fie eliminate încă de la început.

- **Aspartam:** Vei găsi această substanță în sucuri dietetice, dar și ascuns în condimente. Ea pătrunde în miezul ficatului și are o modalitate unică de a acționa când este stocată aici, prezentând tendința de a traumatiza vasele sangvine minuscule din interior, pe care le atrofiază sau le îngustează.

- **Alți îndulcitori artificiali:** Sunt foarte toxici pentru ficat și se cuibăresc în miezul acestuia.

- **MSG:** Uneori trecut pe etichetele produselor în mod direct, ca glutamat de sodiu, iar alteori deghizat sub denumirea de „arome naturale” în produsele alimentare, acest ingredient pătrunde în miezul ficatului.

- **Formaldehidă:** Poți fi expus la această substanță nocivă dintr-o mulțime de surse, de la cosmetice și medicamente la covoare și produse alimentare. Ea

dăunează ficatului la fel ca alcoolul, doar că la un nivel mult mai extrem. De asemenea, este un combustibil viral. Saturează toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Conservanți:** Chiar dacă ești ostil conservanților din alimentație și ai grijă să cumperi doar produse care nu conțin așa ceva, asta nu înseamnă că nu se pot strecura în hrana ta. Adesea, conservanții nu sunt trecuți pe etichetele produselor, ca să nu mai spunem că multă vreme nu ai fost conștient de existența lor în alimente, astfel încât ficatul tău a fost nevoit să înmagazineze o mulțime de conservanți creați chimic, de cele mai diferite tipuri. Ficatul ar putea încă depozita conservanți din hot-dogii pe care i-ai mâncat cu decenii în urmă, din vata de zahăr cumpărată dintr-un parc de distracții, dintr-un milkshake cu arome artificiale de fructe sau dintr-un cornet de înghețată purpurie... lista este nesfârșită. Au tendința de a rămâne la suprafața ficatului.

Grupul de alimente problematice

Acest grup de substanțe nocive este primul strat care se îndepărtează de pe ficat când începi să ai grijă de el. Toate părăsesc rapid ficatul, câtă vreme te abții să le mai consumi când încerci să le elimini din ficat.

• **Ouă:** Ajută patogenii să se dezvolte. Virusurile și bacteriile preferă ouăle, principala lor sursă de hrană. Așadar, când din dieta ta fac parte ouăle, patogenii pot fi hrăniți, provocând daune ficatului. Albușul nu este nici el mai benefic. Când ouăle sunt eliminate din alimentație, patogenii își pierd hrana favorită și trebuie să recurgă la alte surse de hrană din ficat. Particulele din ouă pot părăsi complet celulele hepatice în 90 de

zile, atâta timp cât eviți să mai consumi ouă în tot acest timp.

- **Lactate:** O sursă de hrană pentru patogeni. Încurajează formarea de mucus, stimulând acumularea de mucus în vasele de sânge și în celulele hepatice, ceea ce slăbește sistemul imunitar personalizat al ficatului. Ca și în cazul ouălor, poți elimina complet particulele de lactate din celulele hepatice dacă eviți să le consumi.

- **Brânză:** Deși intră în categoria produselor lactate, brânza merită menționată separat deoarece recent a fost prezentat ca o sursă de longevitate. Nu este nici pe departe așa și nici nu te protejează. Este doar un alt exemplu despre cum știința se înclină în fața anumitor interese de grup. Brânza reprezintă o altă sursă de hrană pentru patogeni, care stânjenește activitatea ficatului și îi dăunează. Este alimentul cel mai nociv când vine vorba despre riscul de declanșare a diabetului, deși adesea este considerată, greșit, un produs excelent pentru diabetici. Aceasta este o neînțelegere dezastruoasă, care te determină să te întrebi dacă și celelalte sfaturi din domeniul sănătății, primite de la savanți, sunt cu adevărat fundamentate. Brânza este responsabilă pentru un ficat stagnant, lent, steatozic și, ca și celelalte lactate, slăbește sistemul imunitar al ficatului, creând mucus în vasele sangvine și în celulele hepatice. Dacă ești împătimit de brânzeturi, savurează-le doar la ocazii speciale, iar între timp străduiește-te să faci lucruri pozitive pentru ficatul tău, ori încearcă brânzeturi din nuci, ca alternativă.

- **Hormoni din mâncare:** Afectează puternic capacitatea ficatului de a gestiona, produce și organiza proprii hormoni ai organismului. Ficatul poate îndrepta situația, neutralizând și stocând o parte din acești hormoni din mâncare, respectiv pe cei mai toxici, pentru

a capta și dezamorsa ulterior adrenalina. Aceasta nu înseamnă însă că încurajez consumul hormonilor alimentari, de vreme ce ficatul poate să efectueze aceste operațiuni folosind propriii hormoni ai organismului. Hormonii din mâncare încep să fie eliminați rapid din ficat, iar după 90 de zile poți scăpa de toți hormonii toxici pe care ficatul a decis să nu-i păstreze ca momeală pentru neutralizarea adrenalinei.

• **Alimente cu conținut ridicat de grăsimi:** O dietă bogată în grăsimi radicale - din surse animale sau vegetale, indiferent că sunt grăsimi sănătoase ori nesănătoase - este greu de suportat de ficat. Ai văzut o mulțime de dovezi în lucrarea de față, mai precis în Partea a II-a în Partea a 111-a, dar și în capitolul 35. Când ai grijă de ficat, grăsimile încep imediat să se descompună, întregul proces ar putea dura ceva timp și se va derula natural; pe măsură ce tot mai multe substanțe nocive vor ieși din ficat, acesta va deveni tot mai puțin gras.

• **Alcool recreațional:** Un consum ridicat de alcool provoacă mahmureală și acest lucru a dus la tendința ca restaurantele și localurile să ofere „remedii antimahmureală” - gofre, clătite, pâine prăjită, șuncă, ouă, crochete de cartofi, baghete de mozzarella, biscuiți și sos, cartofi prăjiți cu brânză, cartofi prăjiți, brânză la grătar, omletă și așa mai departe. Ideea ar fi că, după ce te-ai îmbătat, este bine să consumi multe alimente bogate în grăsimi pentru a „absorbi” alcoolul. Departe de adevăr. Motivul pentru care oamenii au un apetit sporit când sunt mahmuri este că, atunci când beau mult, își „înfometează” ficatul. Acest organ nu doar că nu poate funcționa corespunzător când este inundat de alcool, dar ajunge să fie și privat de nutrienți - așadar, după un consum de alcool recreațional, ficatul are disperată

nevoie de o realimentare cu glucoză. Problema cu meniurile clasice pentru mahmureală este că reprezintă o combinație de grăsimi și zaharuri, care continuă să împiedice ficatul să-și restabilească rezervele de glucoză. Din acest motiv, oamenii simt nevoia să mănânce excesiv, gândindu-se că mai multă mâncare va absorbi alcoolul și le va da senzația de sațietate, când de fapt ceea ce au cu adevărat nevoie pentru a-și potoli foamea și a-și ajuta ficatul să se recupereze este tipul adecvat de mâncare, în care grăsimile nu-și au locul. Pentru mai multe detalii privind relația dintre alcool și ficat, vezi Grupul produselor farmaceutice.

• **Exces de oțet:** Oțetul saturează ficatul, provocând un efect similar celui dat de beție, deci încetinește capacitatea ficatului de a funcționa corespunzător. Este aproape ca și cum oțetul ar trebui să vină însoțit de un avertisment care spune că ficatul n-ar trebui să acționeze utilaje grele când este sub influența oțetului. Deși efectele oțetului asupra ficatului nu sunt la fel de nocive precum ale alcoolului, există o asemănare. Oțetul de cidru de mere este cel mai bun pe care îl poți folosi; are unele efecte pozitive, care pot echilibra într-un fel efectele fermentației, deși nu trebuie să exagerezi cu consumul. Procesul de purificare se va declanșa imediat ce începi să-ți revigorezi ficatul. În doar o lună, poți elimina tot oțetul din ficat.

• **Cafeină:** Duce la subțierea pereților celulelor hepatice. De obicei, celulele își revin repede, dar utilizarea constantă a cafeinei face mai dificilă sarcina de autoapărare a ficatului, în plus, subțierea continuă a pereților celulari face celulele mai susceptibile la invazia patogenilor, de pildă virusuri, care pot afecta celulele. Cafeina are o rată de saturație în ficat mai ridicată decât a multor substanțe chimice de origine alimentară; ea are

tendința de a se infiltra în toate cele trei straturi ale ficatului. Dar are și o rată foarte rapidă de eliminare din aceste straturi. Poți scăpa de toată cafeina stocată în ficat după doar o săptămână de îngrijire a acestuia.

• **Sare în exces:** Sarea este benefică sau nocivă pentru ficat? În fiecare deceniu, lumea medicală oscilează, în funcție de tendințele de moment, în a alege una sau cealaltă dintre aceste variante. Răspunsul este că puțină sare sănătoasă poate fi foarte bună; sarea de mare și o sare montană de calitate sunt tolerabile pentru ficat. Un praf de sare de aceste tipuri nu va dăuna organismului. Dar când exagerezi cu consumul de sare, mai ales cu o sare de slabă calitate, și când supralicitezi, adăugând și o dietă bogată în grăsimi, trebuie să fii foarte atent. Celulele de grăsime au tendința de a încapsula sarea, care deshidratează aceste celule. Când o celulă de grăsime este deshidratată forțat, devine denaturată și nu mai poate fi eliminată cu ușurință din corp, din fluxul sangvin sau din ficat. Celulele de grăsime denaturate au tendința de a se „lipi”, acumulându-se în ficat - așadar, cu cât vei include mai multă sare în alimentație, cu atât mai multe celulele de grăsime se vor denatura și vor rămâne în ficat. Excesul de sare poate, totodată, deshidrata organele, mușchii și glandele. Inima și ficatul au nevoie să susțină un anumit nivel de hidratare, iar folosirea excesivă a sării în stare brută afectează hidratarea. Sarea deshidratează și creierul. Deși acest organ funcționează cu ajutorul sediului ca neurotransmițător chimic, sodiul trebuie preluat din alimente ca atare, nu din sare adăugată în mâncare. O greșeală frecventă în medicina naturistă este recomandarea de a adăuga sare în apă, în ideea că ar fi o procedură sănătoasă, când de fapt nu este. Ar trebui să adăugăm în alimentație țelină și suc de țelină, apă de

cocos, spanac, alge marine, lămâi și lime, căci sodiul aflat în mod natural în acestea nu ne va deshidrata organele. De fapt, el este foarte bun pentru ficat, în parte fiindcă acest sodiu natural se agață de sărurile toxice, periculoase, din alimentele de slabă calitate, le capturează și le elimină din corp, înlocuindu-le cu un subgrup special de sodiu de care ficatul chiar are nevoie. De asemenea, stabilizează tensiunea arterială, reducând-o când este prea crescută și ridicând-o când este prea scăzută, fără să denatureze celulele lipidice. Ca și în cazul altor alimente problematice, sărurile toxice și reziduurile acestora încep să iasă din ficat imediat ce începi să te îngrijești de el. Ele pot fi eliminate total din ficat în 90 de zile.

- **Gluten:** Hrănește patogenii din interiorul ficatului. Este o altă substanță nocivă pe care o poți elimina complet din ficat în 90 de zile.

- **Porumb:** Un alt combustibil pentru patogenii din ficat, care poate părăsi însă ficatul după 90 de zile de îngrijiri.

- **Ulei de răpită:** Conține compuși chimici încă nedescoperiți de știință, nocivi pentru ficat, ducând la slăbirea celulelor hepatice. E nevoie de șase luni pentru a-l elimina.

- **Carne de porc:** Conținutul ridicat de grăsimi al cărnii de porc și varietatea specifică de grăsimi încetinesc funcțiile ficatului, ceea ce accelerează acumularea de celule lipidice și slăbește sistemul imunitar hepatic. Perioada necesară eliminării complete depinde de câtă carne a fost consumată de-a lungul vieții și de câtă grăsime s-a acumulat în ficat.

Grupul patogenicilor

Este un grup de substanțe nocive responsabile pentru înțelegerea eronată a bolilor autoimune. Patogenii se află în partea superioară a lanțului trofic - ei sunt „rechinii” ficatului, devorând toate otrăvurile care le ies în cale -, așadar secretul distrugerii lor constă în eliminarea surselor de combustibil. Când le elimini hrana, patogenii fie mor de inaniție, fie părăsesc ficatul și ies și din organism. Eliminarea combustibilului patogen și a materiei reziduale permite, totodată, sistemului imunitar al ficatului să vâneze patogenii, deoarece aceste substanțe nocive diferite îl bulversează. Purificarea îi permite sistemului imunitar al ficatului să identifice, să eticheteze și să vâneze acești invadatori patogeni. Când acționezi pentru purificarea ficatului, toxinele virale încep să fie eliminate imediat și ficatul continuă să se detoxifieze, dacă faci ce trebuie. Timpul necesar eliberării ficatului de infecții patogene depinde de agresivitatea patogenilor, de cât au stat în ficat, de tipul de suplimente pe care le iei și de regularitatea cu care urmezi protocolul cu suplimente (vezi capitolul următor pentru o listă sugerată). Pe lângă suplimente, concentrează-te pe întreruperea hrănirii acestor patogeni cu combustibili, ca să moară de foame, în timp.

• **Virusuri și materie reziduală virală:** Cel mai periculos dintre virusurile nocive este EBV, cu cele peste 60 de varietăți ale sale. Reziduurile virale ale EBV (neurotoxine, dermatoxine, produse derivate și materie moartă virală) sunt la fel de toxice; sunt reziduurile responsabile de sute de simptome și afecțiuni, pornind de la oboseală cronică și urticarie la dureri și înțepături, miodezopsii (pete în câmpul vizual), amorțeli și furnicăături. Alte virusuri care afectează ficatul sunt HV-6, cu toate variațiile sale încă nedescoperite de știință -

HHV-9, HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 și HHV-16-, citomegalovirusul și alte 30 de varietăți de virusuri zona zoster. Pentru a diminua activitatea virală din ficat, evită factorii declanșatori ai acesteia, despre care poți citi în *Medium medical* și *Vindecarea glandei tiroide* (mulți se suprapun cu alte substanțe nocive pe care le vei găsi în această listă) și urmărește antiviralele menționate în următorul capitol pentru a reuși să elimini virusurile și materia reziduală virală, care pot ajunge la toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Bacterii:** *Streptococcus*, *E. coli*, *C. difficile*, *Staphylococcus* și *Salmonella* sunt câteva dintre cele mai comune bacterii care pot provoca probleme ficatului, iar despre streptococi ai citit în capitolele precedente. Ceea ce nu vei găsi în această listă sunt bacteriile asociate cu boala Lyme - dacă ești interesat de subiect, citește *Medium medical*. Bacteriile se pot instala în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Toxine de origine alimentară:** Avem mare grijă să evităm îmbolnăvirea de trichineloză și toxiinfecții alimentare. Miile de microorganisme, multe neinventariate și extrem de toxice, prezente în carnea crudă de pește și de pui, în carnea roșie, în ouă (în general pe coajă) sunt de obicei distruse prin metode de gătit adecvate. Dar oamenii nu își dau seama că, deși acești patogeni vii sunt distruși, nu dispar pur și simplu, ci devin toxine. De exemplu, când gătim o bucată de carne de pui avem grijă să distrugem *Salmonella*. Nu ne gândim însă la felul cum bacteriile moarte de *Salmonella* pot încă să ne facă rău. De cele mai multe ori, oamenii nu resimt efectele acestor toxine pentru că ficatul se ocupă de ele. Ele se acumulează însă, iar în unele cazuri pot provoca boli acute

groaznice. Aceste substanțe nocive au tendința de a se stabili sub suprafața ficatului.

• **Mucegai:** Dacă o persoană este expusă la mucegai toxic, fie că îl inhalează, fie că îl ingerează, mucegaiul își va croi drum spre ficat prin plămâni sau prin tractul intestinal. Există diferite varietăți de toxine de mucegai, unele mai agresive decât altele. În general, mucegaiul este un factor declanșator de probleme, în sensul că slăbește sistemul imunitar al ficatului (și alte părți ale sistemului imunitar al corpului), permițând în unele cazuri declanșarea unei explozii virale. Mucegaiurile nu sunt cauza bolii, deși aceasta este pusă adesea pe seama lor. Așa cum am scris în *Vindecarea glandei tiroide*, multe simptome diferite, cauzate de virusuri, sunt considerate a fi provocate de mucegaiuri, deși nu mucegaiurile în sine constituie problema, lată de ce o persoană poate fi expusă la mucegaiuri fără să prezinte vreun simptom, iar pentru o altă persoană mucegaiul este un potențial factor declanșator - diferența constă în prezența sau absența unei probleme virale de fond capabile să provoace dezastre în organism. Mucegaiul se depune mai ales sub suprafața ficatului. Deși unele mucegaiuri sunt eliminate imediat și restul pot fi eliminate în trei până la șase luni, poți scăpa de toate mucegaiurile și totuși să continui să te confrunți cu simptome, deoarece ele sunt cauzate cu adevărat de virusuri. Ele pot să te mai sâcăie încă un an sau mai mult, până când organismul scapă de virusuri și începe să-și revină.

Grupul produselor chimice de uz casnic

Când faci o alegere pentru propria viață, decizia îți aparține în întregime. Nu este în regulă când alegerile

altora îți afectează viața fără să ai un cuvânt de spus. Fumatul este un prim exemplu privind felul cum alegerea unei persoane afectează multe alte persoane. Dar interzicerea fumatului în multe clădiri publice a îmbunătățit lucrurile în acest sens; nu mai ești expus toxinelor din fumul de țigară, așa cum se întâmpla odată. Dar dacă unui prieten îi puteai cere să stingă țigara, acum n-ai putea cere persoanei de lângă tine în metrou sau autobuz să renunțe la parfumul pe care-l folosește. Nu ai putea cere dentistului să extragă substanțele chimice din odorizante, acumulate de ani de zile în pereții cabinetului său. Nu ai putea cere companiei aviatice care deține avionul unde urmează să-ți petreci șase ore să purifice aerul pentru tine. Trăim cu acești invadatori casnici pretutindeni în jur și putem măcar să limităm utilizarea lor - dar și să acționăm pentru a-i elimina. Când îți purifici ficatul, aceste substanțe nocive încep să părăsească organul într-o săptămână și ai putea elimina cea mai mare parte a lor în trei până la șase luni.

• **Odorizante electrice și lumânări parfumate:**

Chiar dacă nu le folosești în propria locuință, nu înseamnă că nu ești expus la ele în magazine, cabinete medicale, toalete publice sau în casele prietenilor. Poate că ți se pare plăcut mirosul acestora, dar poți fi sigur că ficatul nu le suportă. Când inhalăm uleiul parfumat și încălzit care se degajă din aceste dispozitive aparent inofensive sau ceara saturată chimic din lumânări parfumate, substanțele chimice din compoziția lor ajung pe suprafața și sub suprafața ficatului.

• **Odorizante cu aerosoli:** Expunerea la aceste produse ne aduce în contact cu aceleași surse nocive de

mai sus și substanțele se pot depune pe suprafața și sub suprafața ficatului.

- **Spray-uri și odorizante pulverizatoare:** Folosite de obicei pentru a de-odoriza mobilierul, aceste spray-uri ajung pe suprafața și sub suprafața ficatului.

- **Apă de colonie și aftershave:** Chiar dacă eviți expunerea directă a pielii, neutilizând aceste produse, este posibil să le inhalezi mirosul când te afli în apropierea unei persoane care le folosește. Ele ajung pe suprafața și sub suprafața ficatului.

- **Parfumuri și loțiuni, creme, deodorante, șampoane, balsamuri, geluri și alte produse convenționale de îngrijire a părului:** Fii atent la ce cumperi de la raftul de cosmetice. Căutând să miroși mereu a proaspăt și curat, ai putea să apelezi, fără să știi, la substanțe chimice care îți vor împovăra ficatul, depunându-se pe suprafața și sub suprafața lui.

- **Fixative:** Deși fixativele nu mai sunt atât de populare ca acum câteva decenii, dacă le-ai folosit la vremea respectivă, fii sigur că substanțele chimice pe care le-ai inspirat și absorbit prin piele ar putea sălășlui încă în ficatul tău. Afirmatia că celulele tale se reînnoiesc complet o dată la șapte ani este un mit. Deși celulele hepatice sunt înlocuite în timp, celulele vechi le pot contamina pe cele noi și acesta este motivul pentru care ficatul tău ar putea conține încă particule din fixativul folosit cu decenii în urmă. Aceste particule au tendința de a se depune pe suprafața și sub suprafața ficatului.

- **Vopsea de păr:** Există vopsele de păr convenționale și vopsele de păr neconvenționale. Ori de câte ori poți, optează pentru versiunea mai naturală; chiar dacă ea poate avea un efect toxic, este totuși mult mai bună. Dacă simți că nu a „s-a prins” bine, aplică

vopseaua de două ori, pentru a obține culoarea dorită. Vopseaua de păr convențională este foarte nocivă pentru ficat. Este suficientă pentru a declanșa simptome de perimenopauză, menopauză și post- menopauză. De obicei, în perioada acestor transformări hormonale, femeile își vopsesc cel mai mult părul și folosesc cele mai convenționale și mai toxice vopsele pentru a-și acoperi părul încărunit. Ele ajung la cabinetul medicului și li se spune că au probleme hormonale, când de fapt problema este că vopseaua de păr a ajuns în ficatul lor - vopseaua de păr se infiltrează în piele și ajunge direct la ficat. Pentru o femeie care începe să-și vopsească părul după 35 de ani, acesta este principalul factor declanșator al unui diagnostic de perimenopauză, deși nimeni nu înțelege adevărul, anume că substanțele chimice din vopseaua de păr hrănesc virusul EBV din ficat. Vopseaua de păr convențională se depune în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Pudră de talc:** Deși este ușor să consideri că pudra de talc ajunge doar pe piele, pulberile fine din acest produs pătrund și în plămâni și în tractul intestinal pe cale orală - când îți dai cu pudră de talc pe corp, o și inhalezi, o și ingerezi în același timp. Ea își croiește drum către ficat, unde este toxică, depunându-se pe suprafața și sub suprafața acestuia.

• **Produse convenționale de machiaj:** Dacă nu ești obișnuită să citești informațiile scrise cu litere mărunte pe eticheta produselor cosmetice, ai face bine să le citești totuși, întrucât lista ingredientelor te va șoca. Industria cosmetică are totodată amestecuri și rețete secrete, pe care nu le include pe lista ingredientelor - deoarece expunerea lor ar însemna divulgarea către firmele concurente. Așa stau lucrurile de mai bine de un secol. Substanțele chimice și chiar metalele grele din

produse precum fondul de ten se pot impregna în piele și poți ajunge să ingerezi particule din rujul, luciul de buze sau pudrele pe care le folosești. Din fericire, companiile producătoare de cosmetice au înțeles că plumbul este toxic, după ce a fost atâta vreme ingredient de bază al produselor cosmetice. Totuși, aluminiul și cuprul continuă să fie ingrediente de bază și astăzi. Componentele produselor pentru machiaj își croiesc drum spre suprafața și sub suprafața ficatului.

• **Spray de bronzat:** Când acest produs acoperă fiecare centimetru al pielii, el poate intoxica grav ficatul; de fapt, îl sufocă, întrucât pielea umană nu poate detoxifia acest produs, iar pielea este adesea salvarea ficatului când vine vorba despre eliminarea otrăvurilor. Spray-ul de bronzat propriu-zis ajunge sub suprafața ficatului. Dar, fiindcă aplicarea spray-ului împiedică pielea să degaje toxinele, stratul profund al ficatului devine suprasaturat de alte substanțe nocive, care nu mai pot ieși prin piele.

• **Substanțe chimice pentru unghii:** Oja, acetona și adezivii pentru unghii sunt cunoscute pentru vaporii pe care îi degajă, lucru în parte responsabil pentru includerea acestor produse în categoria substanțelor nocive. Oja conține diluant de vopsea, pentru a o împiedica să se întărească atunci când îți atinge pielea - și se întâmplă adesea ca oja să ajungă pe cuticule și pe pielea din vecinătatea unghiilor. Acetona ajunge să se răspândească pe tot degetul, încât se impregnează în piele și pătrunde în organism. Aceste substanțe chimice se depun sub suprafața și în miezul ficatului.

• **Detergenți convenționali:** Aceste soluții tradiționale de curățare, folosite în gospodărie, la birou și în zone industriale, conțin ingrediente care pot împovăra ficatul, atât când sunt inhalate, cât și când

sunt absorbite prin piele. Printre ele se numără: spray-uri de curăţat mobila, soluţii de curăţare universale, ceară, produse de frecat parchetul şi soluţii de curăţat geamurile. Dacă nu foloseşti nici unul dintre acestea nu înseamnă totuşi că eşti ferit de efectele lor. Tot eşti expus dacă-ţi petreci timpul într-un loc unde au fost folosite - chiar dacă efectul lor este mai slab. Aceste substanţe se depun sub suprafaţa şi în miezul ficatului.

• **Detergenţi convenţionali de rufe, balsamuri şi servetele parfumate:** Aceste produse pătrund lesne în piele şi în plămâni, iar de aici ajung direct în fluxul sangvin şi îşi croiesc drum către ficat. Mulţi detergenţi convenţionali de rufe sunt fabricaţi din produse petrochimice. Deşi pot părea siguri, ficatul simte că sunt nocivi, lăsând în urma lor o doză de toxicitate. Aceste substanţe nocive au tendinţa de a rămâne pe suprafaţa şi sub suprafaţa ficatului. Totuşi, substanţele chimice din unele produse pot pătrunde şi în miezul acestuia.

• **Produse chimice de curăţare uscată:** Ajung în plămâni, mai ales când abia ai luat hainele de la curăţătorie, dar şi pe piele. Operaţiunea este costisitoare din toate punctele de vedere: să-ţi dai hainele la curăţat te costă şi financiar, dar şi în privinţa sănătăţii, căci ficatul trebuie să plătească un preţ greu. Aceste substanţe ajung de obicei sub suprafaţa şi în miezul ficatului.

Grupul produselor farmaceutice

Unele medicamente îţi pot salva viaţa în anumite circumstanţe. Există aşadar momente când sunt absolut necesare. Dar şi opusul este adevărat, în privinţa multor medicamente, acestea putând cauza situaţii care îţi periclitizează viaţa. Când nu primim din partea

comunității medicale răspunsuri privitoare la vindecarea bolilor cronice, atunci bolile noastre pot continua să se manifeste prea multă vreme, neglijate din cauza lipsei de informații din partea științei și cercetării medicale, și atunci am putea fi puși în situația de a folosi medicamente pentru a încerca să suprimăm simptomele. Dar trebuie să fim conștienți că folosirea excesivă a medicamentelor poate împovăra ficatul, că diferitele rețete prescrise de diferiți medici (sau medicamentele pe care le iei singur, fără recomandare medicală) pot crea un cocktail pe care ficatul tău nu îl agreează, că, deși nu ai luat măcar o pastilă în viața ta, medicamentele tot pot ajunge în organismul. (Când oamenii care iau medicamente le elimină, acele substanțe farmaceutice ajung în rețeaua de canalizare). Odată ce ai grijă de ficat, aceste substanțe pot începe să fie eliminate imediat. Durata acestui proces depinde de substanțele farmaceutice și de cât de multe medicamente ai luat de-a lungul anilor. În cazul majorității medicamentelor, purificarea ficatului poate dura până la doi ani, cu condiția să nu le mai folosești deloc - deși îți respect decizia dacă vei continua să iei medicamente. Asta nu înseamnă că nu poți acționa în continuare pe alte căi pentru salvarea ficatului. Există o mulțime de otrăvuri, provenite dintr-o varietate de surse, pe care ficatul se străduiește să le elimine; acționând pentru eliminarea acestor otrăvuri și totodată pentru hrănirea sănătoasă a ficatului, ca să-și poată duce sarcinile la îndeplinire, îți vei ajuta ficatul să gestioneze și medicamentele pe care trebuie să le iei.

• **Antibiotice:** Printre alte utilizări, antibioticele sunt prescrise cu regularitate pentru răceli sau gripe, infecții auriculare la copii, dureri în gât, tuse, infecții ale

tractului urinar, acnee, dar și pentru suferinzii de boli cronice precum boala Lyme. S-ar putea să fi luat antibiotice atât de devreme în viața ta, încât să nici nu-ți mai amintești. Aceste substanțe nocive, care conțin petrol, tind să pătrundă și să se stabilească sub suprafața ficatului și în profunzimea acestuia.

• **Antidepresive:** Dacă ai folosit unul sau mai multe medicamente antidepresive, știi asta. Aceste substanțe se depun sub suprafața ficatului și în profunzimea acestuia.

• **Antiinflamatoare:** Luate de obicei de oameni care au suferit răni sau au dureri cronice. Ele se răspândesc în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Somnifere:** Medicamentele destinate tratării insomniei se depun sub suprafața ficatului.

• **Imunosupresoare:** Aceste substanțe care reprimă reacțiile sistemului imunitar sunt prescrise de obicei suferinzilor de boli cronice precum scleroză multiplă și afecțiuni intestinale de genul bolii Crohn și colitei. Ele se răspândesc în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Imunosupresoare regulate:** Adesea administrate bolnavilor de scleroză multiplă și alte boli cronice, aceste substanțe se depun în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Amfetamine de prescripție:** Prescrise pentru boli ca ADHD și alte deficiențe de concentrare și atenție, ca și pentru un nivel scăzut al energiei corporale, se depun în toate cele trei niveluri ale ficatului.

• **Opioide:** Administrate pacienților cu dureri cronice, aceste medicamente pătrund și rămân în miezul ficatului.

• **Statine:** Sunt luate de obicei pentru niveluri ridicate ale colesterolului, deși problemele generate de

acesta derivă din starea ficatului, iar statinele agravează această stare, crescând și mai mult nivelul de colesterol - deși medicamentele ascund acest lucru. Statinele ajung ușor în cel mai profund nivel al ficatului și sunt extrem de toxice.

- **Medicamente pentru hipertensiune:** Știi dacă ai luat vreodată asemenea medicamente. Ele rămân sub suprafața ficatului.

- **Medicamente hormonale:** Includ terapii cu hormoni convenționali sau bioidentici, hormoni umani de creștere și diete cu gonadotropină coronică umană (HCG). Se depun la suprafața și sub suprafața ficatului.

- **Medicamente pentru tiroidă:** Ai putea să nu știi că nu ținesc, de fapt, vindecare tiroidei și nici nu rezolvă problema aflată la baza afecțiunii tiroidiene, ci sunt doar o altă formă de medicație hormonală. (Mai multe în *Vindecarea glandei tiroide*). Unele dintre cele mai recomandate medicamente de prescripție, acestea se depun la suprafața și sub suprafața ficatului.

- **Steroizi:** Adesea prescrise pentru simptome și afecțiuni misterioase, ca și după intervenții chirurgicale și lucrări stomatologice, aceste substanțe se depun în toate cele trei niveluri ale ficatului.

- **Pilule contraceptive:** Provocând probleme hepatice tot mai des, la femei tot mai tinere, pilulele contraceptive determină instalarea foarte devreme a perimenopauzei sau a altor diagnostice hormonale, fiindcă intoxică foarte rapid ficatul. Una dintre modalitățile prin care dăunează este constricția și atrofierea vaselor de sânge din ficat. Se depun în miezul ficatului.

- **Alcool:** Când spunem alcool, nu ne referim doar la alcoolul băut în scopuri recreative, ci și la toate produsele de toaletă, inclusiv la produsele de îngrijire a

pielii și la cosmetice. Alcoolul este folosit și în industria farmaceutică și adăugat la multe medicamente și produse farmaceutice care pot fi administrate fără prescripție medicală, dar și la medicamentele de prescripție, nu doar în formă lichidă; alcoolul există și în medicamente solide, adesea în formă modificată, deshidratată.

- Alcoolul este extrem de nociv pentru ficat, făcându-l să devină stagnant și lent și avariind celulele hepatice. El încetinește și capacitatea ficatului de a-și exercita cele peste 2.000 de funcții pe care le îndeplinește în organism și „îmbată” elfii din lobulii hepatici, încât ajutoarele lui Moș Crăciun nu mai pot face jucării. (Desigur, asta nu înseamnă că trebuie să renunți să-ți dezinfecți mâinile cu soluții pe bază de alcool. Distrugerea virusurilor gripale sau a streptococilor dintr-o toaletă publică sau din alt focar de germeni este mult mai importantă decât ceea ce ficatul tău va trebui să suporte primind aceste substanțe dezinfectante). Alcoolul saturează toate cele trei niveluri ale ficatului. După 90 de zile de îngrijire a ficatului, toate reziduurile alcoolice vor fi eliminate.

- **Abuz de droguri recreaționale:** Una dintre diferențele dintre drogurile recreaționale și cele mai agresive, de uz farmaceutic, recomandate de medici, este că în cazul drogurilor recreaționale nu există dozaje prescrise. Nu vei auzi vreun dealer spunând: „Să iei doar o jumătate de gram, o dată la două zile, timp de o săptămână”. Deși ai putea fi înclinat să crezi că, în cazul drogurilor farmaceutice, sintetizate în laborator, controlul calității este mai strict și că substanțele chimice periculoase și dăunătoare din drogurile fabricate artizanal le transformă în produse cu totul diferite, lucrurile nu sunt chiar așa de simple. Nimeni nu știe

câte greșeli se fac în cursul procesului de producere a medicamentelor. Motivul pentru care drogurile recreaționale au un impact mult mai sever asupra ficatului este legat de dozaje - nu există standarde sau reglementări pentru a le ține sub control. Drogurile pătrund sub suprafața ficatului și în miezul acestuia.

Grupul metalelor grele toxice

Ca și substanțele din grupul substanțelor chimice neuroantagonice, metalele grele toxice se răspândesc în toate cele trei niveluri ale ficatului și se transmit prin fluxul sangvin, din generație în generație. Pe lângă metalele asimilate odinioară de predecesori, metale cu care ne naștem (și cu care, așa cum ai citit în capitolul 28, ficatul bebelușilor poate fi deja împovărat), suntem expuși la metale grele toxice de-a lungul întregii vieți, lată doar câteva exemple de surse, unele generând substanțe nocive pentru ficat: produsele farmaceutice, rețeaua de canalizare urbană, reziduurile de combustibil de avion căzute din cer, conductele de apă, mâncarea de la restaurant, care conține reziduuri desprinse de pe oale, tigăi și ustensile de bucătărie; nanospray-urile aplicate pe produsele manufacturate, pesticidele, erbicidele și fungicidele. Când vine vorba de evitarea metalelor grele toxice, pune întrebări legate de tot ce ți se oferă, inclusiv de tratamentele medicale. Aceste substanțe nocive pot începe să iasă din ficat în prima săptămână de când începi procedurile de purificare. Dacă aplici cu regularitate procedura de detoxifiere din *Medium medical* descrisă la finalul capitolului 38, poți elimina straturile mai profunde de metale grele toxice depuse în ficat într-un an sau doi. Această metodă de detoxifiere este menită eliminării metalelor din ficat și

din alte părți ale corpului, într-un fel pe care organismul tău îl poate gestiona, încât metalele să fie eliminate, nu recirculate. În plus, procedura ușurează eliminarea ulterioară a metalelor grele. Acestea sunt metode responsabile pentru eliminarea din corp a metalelor grele, astfel încât o persoană sensibilă să nu manifeste reacții adverse, așa cum se întâmplă în cazul așanumitelor suplimente pentru eliminarea metalelor grele și al altor tehnici de purificare existente.

• **Mercur:** Printre alte surse, putem fi expuși la mercur când schimbăm bateriile diverselor dispozitive, când ni se pune (sau ni se scoate) o plombă din amalgam metalic dentar, când intrăm în contact cu pesticide, erbicide și fungicide, când mâncăm pește, luăm suplimente de ulei de pește (chiar și cele de calitate, care, susțin producătorii lor, nu conțin mercur) și când ne scăldăm în lacuri, râuri și alte surse de apă. De asemenea, mercurul este metalul greu toxic care se transmite cel mai ușor de la o generație la alta, astfel încât mercurul din ficatul tău poate fi cu adevărat foarte vechi.

• **Plumb:** Ai scris cu creioane cu plumb în copilărie, ai fost expus la vopsea conținând plumb (fie acum, încercând să o dai jos, fie în trecut, când era proaspătă), ai folosit apa care curge prin conducte de plumb, în clădiri vechi sau, în clădirile mai noi, prin conducte etanșezate cu plumb, ai intrat în contact cu pesticide, erbicide și fungicide - iată doar câteva modalități prin care plumbul a putut pătrunde în organism. De asemenea, ferește-te să îngrijești o grădină cu legume aflată lângă o casă vopsită pe exterior cu vopsea pe bază de plumb. Solul din jurul acesteia ar putea fi saturat cu

particule de plumb și o parte din acestea ar putea ajunge în legumele tale.

- **Aluminiu:** Intrăm permanent în contact cu acest metal, de la cutiile de conserve la caserolele pentru mâncare, de la apa de la robinet până la parasolare și pesticide, erbicide și fungicide.

- **Cupru:** Ficatul este extrem de sensibil la cupru. Cum acest metal este folosit în mod obișnuit la fabricarea conductelor, particule de cupru pot ajunge în apa de băut și de baie, în plus, este prezent frecvent în pesticide, erbicide și fungicide. Există o tendință de a avea în bucătărie numai ustensile de cupru; încearcă să fii precaut în privința oalelor și recipientelor de cupru și gătește cu produse din ceramică - ficatul îți va mulțumi.

- **Cadmium:** Acest metal se află în aer, căzând din cer, deci pătrunde în sistemele noastre când îl inhalăm.

- Se află, de asemenea, în pesticide, erbicide și fungicide.

- **Bariu:** O altă substanță nocivă pe care o inhalăm când cade din cer. De asemenea, ea aterizează pe pielea noastră, dar se află și în apa de la robinet, așa că o ingerăm. Adesea este folosită în procedurile de imagistică medicală.

- **Nichel:** Un ingredient care intră în compoziția pesticidelor, erbicidelor și fungicidelor.

- **Arsenic:** Un alt component din pesticide, erbicide și fungicide.

Radiații

Ficatul absoarbe radiațiile la care ești expus în urma zborurilor cu avionul, a procedurilor de imagistică medicală (radiografii, RMN, tomografii), a vorbitului la

telefonul mobil. Dar radiații conțin și alimentele și apa, precum și particulele reziduale căzute din atmosferă, provenind de la dezastre nucleare din trecut. Chiar dacă nu ai făcut în viața ta o radiografie nu înseamnă că tatăl sau mama ta nu au făcut una înainte să te conceapă. Acea radiație este moștenită și va rămâne în corpul tău până când o vei elimina conștient. De asemenea, poți absorbi radiații de la cineva care tocmai a făcut o radiografie. Radiațiile se depun în toate cele trei niveluri ale ficatului. În doar trei sau patru săptămâni de când începi să ai grijă de ficatul tău, particulele de radiații pot începe să fie eliminate. Pentru radiațiile mai penetrante este nevoie de suplimente adecvate și de alge marine, ca și de un smoothie recomandat pentru metale grele în cartea *Vindecarea glandei tiroide*, care poate elimina radiațiile. Este nevoie de mult timp pentru a scăpa de radiațiile acumulate în organism - de obicei de la unu la trei ani, deși procesul ar putea să dureze și mai mult, în funcție de gradul de expunere.

Adrenalină în exces

• Stres suprarenal acut și prelungit:

Suprasaturarea cu hormoni suprarenali poate afecta capacitatea ficatului de a-și îndeplini responsabilitățile zilnice. De asemenea, asigură combustibili suplimentari pentru virusuri precum EBV, ca și pentru bacterii. Când ficatul este capabil să neutralizeze adrenalina, o stochează sub suprafața lui. Când ficatul este forțat să stocheze adrenalina caustică fiindcă este prea supraîncărcat pentru a o mai putea neutraliza, o stochează în toate cele trei niveluri ale sale și de obicei

are nevoie de una până la trei săptămâni pentru a se detoxifia, dacă ai grijă de el.

• **Activități generatoare de adrenalină:** Bungee-jumping, montagne russe, sexul, parașutismul, surful pe valuri mari, snowboarding-ul, ciclismul extrem, cursele de mașini și mountainbike sunt doar câteva exemple de activități care declanșează fluxuri de adrenalină. Ele sunt mai bune decât folosirea drogurilor; sporturile care generează adrenalină țin de domeniul performanței. Dacă te implici în practicarea lor, trebuie însă să te asiguri că ai grijă și de ficatul tău, așa cum te asiguri că ți-ai prins bine coarda de bungee-jumping sau că parașuta este pliată corect. De obicei însă, cineva sărbătorește o parașutare de succes sau câștigarea unei curse auto bând o bere bună, deci solicitând și mai mult ficatul, care nu poate neutraliza prea mult din adrenalina corozivă generată de aceste activități extreme, deoarece adrenalina îl inundă rapid. De obicei, ea saturează toate cele trei niveluri ale ficatului, la fel cum un burete se îmbibă când vrei să absorbi o băltoacă. Ficatul are nevoie de una până la trei săptămâni pentru a elimina adrenalina corozivă - dacă îl îngrijești corespunzător.

Expunere la ploaie

Apa de ploaie nu mai este curată cum era cândva. Astăzi, este încărcată cu toxine din cer și din aer, de la particule radioactive la particule de bariu și de la reziduuri de kerosen aviatic la particule de praf mălurate de vânt de pe terenuri agricole, din țară sau din străinătate, care conțin reziduuri de pesticide, erbicide și fungicide. Apa de ploaie este încărcată și cu cantități masive de material vaporizat, eliminat de uzine

chimice de pe tot globul. Aceste substanțe chimice nu sunt cercetate și documentate de nici o agenție de mediu; ele sunt produse derivate nocive, care umplu masiv atmosfera terestră. Toate aceste toxine sunt readuse pe sol prin intermediul ploilor și, dacă ajung pe noi, pielea le absoarbe instantaneu, iar substanțele chimice nocive își croiesc drum spre ficat, fixându-se sub suprafața acestuia.

De aceea, ar trebui să respectăm ficatul pentru că vede, clasifică și înțelege miile de agenți chimici diferiți, vaporizați, în cele mai infimitezimale forme ale lor. Ficatul vede lucruri aflate dincolo de pătrunderea și imaginația științei și cercetării moderne. Și nu mă refer aici la ploaia acidă - sintagma nu acoperă nici pe departe totalitatea substanțelor nocive care există în apa de ploaie. Nu există nici un laborator de pe planetă care ar putea cataloga contaminanții aflați într-o singură picătură de apă de ploaie. Starea de sănătate a persoanelor sensibile, indiferent că resimt simptome neurologice, ca oboseală ori dureri articulare, sau au probleme cronice, cum ar fi sinuzită, are tendința de a se înrăutăți timp de câteva zile după ce persoanele respective au fost surprinse de o ploaie.

Nu încerc să te sperii. Din fericire, ficatul este expert în eliminarea toxicității ploii. El ar trebui să primească Nobelul pentru pace fiindcă identifică și gestionează această problemă serioasă. Bucură-te de plimbările în ploaie - și ai grijă ca și ficatul tău să se bucure de ele. Expunerile din trecut la substanțele chimice din apa de ploaie pot fi eliminate total din ficat în doar două săptămâni, dacă iei măsurile corecte. Apoi, data viitoare când te mai surprinde o ploaie, orice toxicitate cauzată de aceasta va fi eliminată din ficat în cel mult trei zile. Acest lucru se datorează, în parte, faptului că apa de

ploaie este activă, vie, având principii terapeutice pe care ficatul le poate extrage și folosi imediat. Această apă vie codifică și dezamorsează toate substanțele chimice din compoziția sa, pentru a ușura activitatea ficatului de eliminare a respectivelor substanțe.

Cap. 37 - Alimente, plante și suplimente puternice pentru ficatul tău

Am ajuns foarte departe în modul cum privim alimentația. Astăzi, suntem mai atenți ca niciodată la alimentele fast-food, la aditivi și practici agricole. Vrem să oferim familiilor tot ce este mai bun, încât unii părinți cărora le plac produsele animale nu-și vor hrăni copiii decât cu lapte, carne și ouă provenite de la animale crescute în libertate, pe pajiști cu iarbă curată și în spații largi, iar alți părinți, axați pe vegetale, le vor da copiilor doar produse organice. Acum este momentul să considerăm și ficatul drept un membru al familiei. Și el trebuie hrănit, și el merită cel mai bun combustibil din câte există.

Ficatul are potențialul de a-și reveni din boală și lentoare cu o forță colosală. Când îl vedem drept ceea ce este - un organ viu, harnic - descoperim cum trebuie să îl hrănim, iar hrănirea corectă a ficatului reprezintă secretul vindecării.

Cum se hrănește însă ficatul? Acest lucru este legat în primul rând de acei mici „spiriduși” - lobulii hepatici. Ca și noi, ei au nevoie de combustibil pentru a-și face treaba. Dacă îți amintești din Partea I, ficatul este unul dintre cele mai solicitate organe din corpul uman, deoarece este străbătut de un important flux sangvin. Sângele aduce cu el vitamine, minerale, alți nutrienți și elemente de construcție esențiale ale hranei noastre, hormoni, oxigen și substanțe nocive, precum droguri recreaționale sau de prescripție, pesticide, erbicide și fungicide, aluminiu, plumb, cupru, mercur și alte metale grele toxice, dar și patogeni, ca virusuri și bacterii, care

provoacă îmbolnăviri. Ficatul trebuie să fie expert în sortarea substanțelor bune și a celor rele, în separarea otrăvurilor de nutrienți. Cei care se ocupă de asta sunt spiridușii din magazinul de jucării - lobulii hepatici. Deoarece fluxul de sânge se îndreaptă apoi către inimă, sarcina lor de a descifra ce este util, inutil sau chiar primejdios este vitală, astfel încât să poată fi siguri că trimit doar daruri către inimă.

Apoi putem vorbi și despre stocarea de către ficat a materialelor utile și a celor nocive. Când organismul are nevoie de materiale utile, ca nutrienți, hormoni, agenți biochimici și compuși chimici, sistemul inteligent al ficatului diluează, măsoară, echilibrează și secretă cantitatea precisă din aceste elemente înainte de a fi trimise în fluxul sangvin. Și există și materialele nocive, despre a căror stocare temporară am discutat în capitolul 5 și în capitolul anterior. Pentru a te proteja, ficatul încearcă să îngroape cele mai nocive produse în cele mai adânci „pungi” ale sale.

Toată această activitate înfometează ficatul. Pentru a păzi porțile ficatului (vasele de sânge care intră și ies), pentru a sorta totul, stocând strategic substanțele utile și îngropându-le adânc pe cele rele, celulele hepatice, inclusiv spiridușii din lobuli, trebuie hrănite. Ele au nevoie de mic dejun, prânz și cină, precum și de gustări între mese, cum ar fi o gogoasă și o cafea - doar că spiridușii nu cer gogoși, și nici cafele. Așa cum am menționat în capitolul 3, substanțele de care ficatul are maximă nevoie sunt oxigen, apă, zahăr, săruri minerale. Glucoza - zahărul - este combustibilul ficatului, împreună cu prețioasele vitamine, minerale, antioxidanți și alți nutrienți livrați ficatului odată cu zaharurile din fructe și legume. Ficatul nu va folosi decât nutrienții înconjurați de fructoză și de glucoză naturală. Dacă o

persoană ține o dietă fără zahăr, fără carbohidrați, fără cartofi dulci, dovleci sau fructe de orice fel, ficatul său va începe curând să sufere de foame, iar persoana va îmbătrâni rapid, pentru că ficatul are nevoie de zaharuri pentru a identifica și reține nutrienții necesari refacerii sale. El nu va lua acești nutrienți dacă nu sunt atașați de mâncarea - zaharurile - pentru spiriduși. Dacă ficatul vede un nutrient care nu este legat de zahăr, el nu va absorbi acel nutrient, ci îl va lăsa să treacă mai departe prin fluxul sangvin, până iese din organ. Zaharurile naturale răcesc motorul ficatului, ceea ce este vital, întrucât împiedică supraîncălzirea lui.

De când a apărut moda dietelor bogate în grăsimi, oamenii cred că ficatul are nevoie de grăsime pentru a descompune grăsimile. Aceasta este o eroare uriașă, întrucât, deși este adevărat că ficatul descompune grăsimile, nu este nici pe departe adevărat că acestuia i-ar plăcea grăsimile. Este aproape ca și cum cei care impun tendințe în ziua de azi ar depersonaliza total ce se întâmplă în organismul uman. Sau este ca și cum un om alături de care ai lucrat ani de zile ți-ar povesti despre viața lui, despre pasiunile și visurile lui și nu l-ai asculta cu adevărat sau nu ai ști despre cine este vorba. Dacă l-ai asculta, ți-ai da seama că i-ai face un mare rău cerându-i o favoare anume. În schimb, tu doar auzi sunetul cuvintelor sale, dar te gândești tot la problemele tale - și același lucru se întâmplă cu dietele de azi și cu felul cum tratează ele ficatul. Trăiești cu corpul tău, pretinzând că îl înțelegi, crezând că îl înțelegi, presupunând că îl înțelegi, și totuși nu înveți niciodată cum să îl asculți de fapt și nu-ți faci timp să descoperi ce anume îi trebuie. „Dacă ficatul descompune grăsimi, să-i dăm atunci câtă grăsime putem”, sună raționamentul. Adevărul este că ficatul nu tânjește după

caloriile din grăsimi. El tânjește după caloriile din tipul adecvat de zaharuri. El folosește zaharurile pentru a se alimenta și a fi capabil să producă bila necesară descompunerii grăsimilor. Este necesar ca în sângele unei persoane să existe un echilibru perfect, ca ficatul să fie hrănit corespunzător și deci să-și poată realiza funcțiile adaptogene și procesele de filtrare și sortare, ca și toate celelalte funcții, inclusiv stocarea și neutralizarea substanțelor nocive. Prea multă grăsime în fluxul sangvin este o problemă care poate strica echilibrul; excesul de grăsime poate crea rezistență la insulină (ceea ce împiedică absorbția corespunzătoare a glucozei în celule), scade nivelurile de oxigen din sânge și deshidratează sângele - toate acestea privând ficatul de trei dintre elementele vitale: glucoză, oxigen, apă. Nu vreau să te sperii și să renunți total la grăsimile din alimentație. Unele grăsimi sunt sănătoase și excelente. Dar, după cum am văzut în această carte, majoritatea oamenilor consumă, fără să știe, grăsimi în exces. Încearcă să reduci aportul lipidic cu 25%. Dacă obișnuiești să mănânci două fructe de avocado pe zi, renunță la unul și adaugă în loc mai mult spanac, roșii, portocale, mango sau cartofi. Dacă mănânci două porții de carne de pui pe zi, renunță la una și înlocuiește-o cu un cartof dulce la grătar. Dacă folosești la mâncare două porții de ulei de măsline sau ulei de cocos pe zi, încearcă să reduci la jumătate cantitatea de ulei și adaugă zeamă de lămâie. Dacă faci un dressing folosind o jumătate de cană de nuci caju, încearcă să reduci cantitatea la un sfert de cană și adaugă în compensație un sfert de cană de țelină apio sau, dacă îți plac mult nucile, încearcă să înlocuiești jumătate din cantitate cu dovleac. Indiferent care este grăsimea radicală, fie că este dată de proteine vegetale sau de proteine animale, cum ar fi carnea,

încearcă să înlocuiești o parte cu alimente cu calități terapeutice prezentate în acest capitol. Făcând asemenea ajustări, poți elimina cam un sfert din cantitatea totală de grăsimi radicale. Meniul nu trebuie să fie perfect. O altă opțiune ar fi ca, dacă ai o zi în care te răsfeți cu grăsimi, să compensezi cu câteva zile în care să nu consumi deloc grăsimi. Capitolul „Salvarea ficatului 3:6:9” și capitolul de rețete îți vor oferi feluri de mâncare și gustări pentru a parcurge o zi fără să te atingi de grăsimi radicale. Oricare dintre aceste opțiuni - scăderea aportului lipidic cu 25% sau un răgaz acordat ficatului timp de câteva zile, în care să nu consumi deloc grăsimi - te va ajuta să mergi înainte. Alcoolul este un alt factor care provoacă dezechilibre. Cu mult timp înainte de a-și face efectul, el amețește lobulii hepatici pătrunzând prin vena portă, iar spiridușii chercheliți nu-și mai pot face treaba cum trebuie. Când o persoană bea, acest lucru afectează capacitatea ficatului de a recunoaște, descifra, extrage și reține vitaminele, mineralele și alte materiale utile, aduse prin fluxul sangvin. Acestea ajung doar să circule prin zonele unde sunt necesare, fără să rămână acolo. De asemenea, alcoolul încetinește capacitatea ficatului de a gestiona cele peste 2.000 de funcții chimice ale sale. E ca și cum un avion ar rămâne fără motoare.

Poți însă echilibra ficatul consumând gustări. Deși ficatul poate stoca glucoza și, pe lângă hrănirea altor organe, se poate hrăni și el când este necesar, are nevoie de un aport cât mai ridicat de glucoză, pentru a satisface toate aceste necesități. Mai ales când construiești încă un sprijin pentru ficatul tău, acesta nu va putea fi într-o formă optimă pentru a asigura provizii de zahăr de fiecare dată când glucoza din sânge scade, în schimb, glandele tale suprarenale vor încerca să acopere

deficitul. Dar, din moment ce trebuie să-ți cruți glandele suprarenale de suprasolicitare și restul corpului de excesul de adrenalină, o gustare la fiecare o oră jumătate-două ore reprezintă un mod util de a-ți sprijini ficatul și glandele suprarenale. Dacă preferi să iei doar cele trei mese principale pe zi, nu este nici o problemă; dar ai grijă să le suplimentezi cu gustări. Dar ce putem spune despre cele mai bune alimente, plante și suplimente capabile să echilibreze fluxul sangvin și să vindece ficatul? Ei bine, la ele ne vom referi în restul capitolului. Produsele despre care vei citi favorizează, în momente diferite, purificarea și oxigenarea sângelui, hidratează sângele cu apă vie, ca acesta să disperseze, să dizolve și să elimine grăsimile și toxinele din ficat, îi livrează zaharuri naturale esențiale, precum glucoza și fructoză, și oferă sângelui cele mai bune săruri minerale. Și ele fac ceva mai mult decât atât: sunt pline de antioxidanți necesari pentru revigorarea celulelor hepatice, de vitamine care hrănesc sistemul imunitar hepatic, ca acesta să poată distruge virusurile și bacteriile, de minerale care asigură funcțiile chimice esențiale ale ficatului și de compuși fitochimici nedescoperiți, care transferă informația către ficatul tău, astfel încât acesta să se poată întări și ridica deasupra mediului poluat în care îl menținem. Ele reprezintă cel mai puternic mod de a-ți hrăni ficatul și de a-l aduce la un nivel de sănătate despre care nu știai că este posibil.

Alimente terapeutice

• **Afine sălbatice:** Conțin zeci de antioxidanți nedescoperiți, inclusiv varietăți de antocianină. Nu există doar un pigment în afinele sălbatice, ci zeci de pigmenți care nu au fost încă studiați sau cercetați.

Reprezintă pentru ficat ceea ce laptele matern este pentru bebeluș. Ele nu doar că au abilitatea de a elimina o mulțime de substanțe nocive, ci se și fixează pe acestea când părăsesc ficatul, așa cum puține alimente vindecătoare o pot face. Pigmenții din afinele sălbatice au abilitatea de a pătrunde adânc în celulele hepatice, traversând pereții și membranele din ficat și răspândindu-și pretutindeni culoarea. Afinele sălbatice îmbunătățesc starea tractului intestinal, hrănind bacteriile benefice, fapt ce ajută din plin ficatul.

• **Alge marine de Atlantic (în special dulse și kelp):** Conțin săruri minerale plăcute ficatului și de care acesta depinde. Un element foarte important din compoziția algelor marine este iodul, un antiseptic natural pentru ficat, care inhibă virusurile și bacteriile nocive și alte microorganisme nedorite care pot pătrunde aici, deteriorând celulele. Dacă există la un nivel corespunzător în ficat, iodul poate contribui la prevenirea cancerului și a tuturor bolilor care apar în ficat și în organism. Întăresc și sărurile biliare, astfel încât producția de bilă a ficatului este mai puternică (spre deosebire de producția de bilă stimulată de alimente, plante și suplimente, care s-ar putea să nu fie prea puternică).

• **Ananas:** Dizolvă calculii biliari. Acidul său fructat și compușii extrem de puternici pătrund în ficat cu ușurință, acționând ca niște mecanisme de curățare și împrăștiind agenți degresanți pentru a curăța și elimina reziduurile lipicioase, mucusul și produsele derivate care se pot acumula în interiorul ficatului din cauza substanțelor nocive. Ananasul poate fi astringent, astfel încât eu prefer cele două treimi de la baza fructului părții celei mai dulci și mai echilibrate din acesta. Chiar dacă este copt pe părțile laterale, tot partea de jos a

ananasului este cea mai bună. Dacă astringența lui nu te deranjează, poți consuma întregul fruct.

- **Anghinare:** Conține compuși fitochimici care opresc dezvoltarea tumorilor și a chisturilor hepatice. Ficatul se bazează pe alți compuși chimici existenți în anghinare pentru multe dintre propriile funcții chimice - ei acționează împreună pentru a menține puternice capacitățile de neutralizare, monitorizare și filtrare ale ficatului.

- **Ardei iuți (de Cayenne, Super Chili, habanero, ochi de pasăre, jalapeno și poblano):** Ardeii iuți conțin zeci de compuși fitochimici utili pentru ficat. Un asemenea compus este capsaicina, care permite ficatului să se încălzească fără urmări negative. Ficatul primește cu bucurie această încălzire generată de mâncare, deoarece pentru el este un factor de resetare. Sângele împinge oxigen prin toate capilarele în ficat, iar căldura declanșată de capsaicină atrage instantaneu sânge curat și proaspăt în ficat, prin toate arterele sangvine. Este ca și cum ai deschide o fereastră pentru a lăsa aerul stătut să iasă, iar aerul curat să intre. Această resetare este benefică pentru reacțiile ficatului la inflamațiile cauzate de patogeni și toxine. Încearcă să nu consumi ardei iuți verzi: întotdeauna mănâncă-i roșii și bine copti. Ne-am obișnuit să mâncăm ardeii iuți verzi, și cu siguranță reacțiile oamenilor la aceștia și la alte solanacee *necoapte au* contribuit la crearea unui renume nedorit pentru solanacee. Caută deci ardei iuți bine copti pentru o resetare a ficatului.

- **Banane:** Fructoza din banane este sursa preferată de hrană a ficatului. Ea oferă un combustibil rapid pentru ficat și trezește la viață celulele adormite, crescându-le capacitatea și productivitatea. Calmează mucoasa tractului intestinal, dar și nervii iritați din

această zonă. Contrar convingerii populare, bananele sunt unul dintre cele mai puternice alimente antibacteriene, antimicotice și antifungice. Reprezintă un produs excelent pentru a fi combinate cu alte alimente bogate în nutrienți sau pentru a fi consumate alături de suplimente, fiindcă bananele îmbunătățesc abilitatea ficatului de a absorbi nutrienții.

- **Broccoli:** „Trunchiurile” de broccoli sunt bogate în compuși de sulf, care nu sunt studiați în măsura necesară de știință - ei fiind mult mai importanți decât credem. Acești compuși fitochimici sulfuroși acționează ca gaze dăunătoare pentru bacteriile ostile și alte microorganisme din tractul intestinal și totodată călătoresc direct către ficat, unde saturează țesutul hepatic, permițând sistemului imunitar al ficatului să aibă șanse considerabile de a ține în frâu patogenii.

- **Caise:** Asigură vitamina A ușor asimilabilă și care nu supraîncarcă ficatul, ci împiedică degradarea celulelor hepatice. Oferă cupru benefic, care poate ajuta, lipindu-se de cuprul toxic din interiorul ficatului și extrăgându-l, pe principiul „cui pe cui se scoate”, în favoarea ta. Bogate în antioxidanți, mulți dintre ei încă ne-descoperiți, caisele sunt un veritabil medicament pentru celulele hepatice. Ajută la prevenirea îmbătrânirii.

- **Cartofi:** Au un conținut ridicat de aminoacizi care inhibă dezvoltarea virusurilor. Sunt bogați în glucoză, care oferă energie ficatului, fiind substanța pe care acesta se bazează pentru a se menține puternic. Stimulează totodată construirea depozitelor de glicogen, însăși resursa care ne protejează de problemele cauzate de glicemie, obezitate, steatoză și sindromul sângelui poluat. Cartofii mențin ficatul stabil și rezistent, ajutându-ne să rămânem în formă. Uneori sunt evitați

fiindcă fac parte din familia solanaceelor, când de fapt au capacitatea de a contracara multe boli cronice diferite.

- **Cartofi dulci:** Un important aliment pentru ficat grație depozitelor de glucoză și glicogen. Toți cartofii dulci și toate batatele sunt benefice, chiar și cartofii dulci albi. Ca și cartofii obișnuiți, ei ajută la susținerea mai tuturor funcțiilor îndeplinite de ficat în organism. Au proprietăți fitochimice care calmează ficatul toxic, lent, stagnant, furios și supraîncălzit, ajutând la prevenirea spasmelor. De asemenea, ei oferă ficatului o gamă largă de substanțe fitochimice cu rol în echilibrarea hormonilor; ficatul folosește cartofii dulci și batatele pentru a regla și controla unele dintre funcțiile lui hormonale.

- **Castraveți:** Aliați ai ficatului datorită abilității de a-l hidrata. Ficatul are întotdeauna nevoie de apă vie, încărcată cu minerale și nutrienți, deoarece el îi menține corpul hidratat. El se bazează, pentru a obține apa vie, pe surse precum castraveții. Acest lucru combate sindromul sângelui poluat, contribuind la reducerea grăsimilor și toxinelor din compoziția acestui tip de sânge. Compușii fitochimici din castraveți acționează ca antiinflamatoare pentru intestinul subțire și colon. Castraveții au și abilitatea de a subția sângele, permițând ca detoxifierea să se deruleze natural, fără piedici.

- **Ceapă și hășmă:** Foarte asemănătoare cu usturoiul, ceapa conține compuși de sulf antimicrobieni care elimină patogenii nocivi din ficat. Ceapa are proprietăți dezinfectante pentru ficat, împiedicând apariția de inflamații la nivelul acestuia. Ea îmbunătățește și controlul temperaturii sau

„termostatul” ficatului, încât acesta să se poată încălzi și răci corespunzător.

- **Cireșe:** Bogate în antocianine care se fixează de anumite substanțe nocive din grupul substanțelor petrochimice cuibărite adânc în ficat. Pigmentul roșu al cireșelor acționează ca un degresant, dispersând aceste toxine lipicioase și cleioase și permițându-le să iasă din ficat și să ajungă în vezica biliară. Antocianinele împiedică reabsorbția toxinelor în ficat, iar fibrele bogate din cireșe ajută la eliminare otrăvurilor din intestinul subțire și colon.

- **Ciuperci:** Conțin sute de compuși fitochimici nedescoperiți, dintre care mulți detoxifică ficatul fără a-l leza. Ciupercile sunt un veritabil medicament pentru ficat. Mulți se tem să consume ciuperci deoarece cred că statutul acestora, ca specii de fungi, înseamnă că hrănesc fungii din organism. Dar lucrurile stau exact invers. Ciupercile sunt fungi care distrug fungi, iar ficatul le acceptă ca pe niște aliați - dacă se confruntă cu microorganisme nocive, de pildă fungi, ciupercile sunt foarte utile pentru eliminarea acestora din ficat. De asemenea, reduc nivelul fungilor, bacteriilor și virusurilor din tractul intestinal, facilitând pătrunderea unor nutrienți mai curați și a unui sânge mai pur în ficat.

- **Coriandru:** Această plantă nu doar că se fixează pe metalele toxice grele, ci compușii săi fitochimici nedescoperiți se prind și de alte substanțe nocive, cum ar fi neurotoxinele și dermatoxinele care ajung frecvent în ficat - apoi le elimină în siguranță din organism. Este un excelent purificator pentru ficat, dar și o plantă revigorantă. Ajută la regenerarea țesutului nervos din interiorul ficatului și din jurul său - un țesut nervos

prețios, transmițând mesajele prin care creierul comunică cu ficatul.

- **Crucifere:** Acești membri ai familiei *Brassica* sunt excelenți pentru ficat; ei oferă o abundență de vitamine, minerale, antioxidanți și compuși fitochimici bogați în sulf, care ajută ficatul să-și restabilească rezervoarele de nutrienți. Ajută ficatul să convertească nutrienții, făcându-i biodisponibili pe măsură ce sunt eliberați în fluxul sangvin pentru a fi livrați altor organe din corp. Unele dintre cele mai bune crucifere pe care le poți introduce în alimentație sunt varza kale, ridichile, rucola, varza de Bruxelles, varza roșie, broccoli, conopida, cresonul, gulia, varza creată, rapini, muștarul brun. Poți citi mai multe despre primele șase în cuprinsul acestor pagini.

- **Curcuma (proaspătă):** Curcuma proaspătă are două responsabilități principale pentru ficat: permite eliminarea numeroase substanțe nocive, chiar din profunzimea ficatului, protejând în același timp celulele hepatice de traume când aceste toxine dăunătoare sunt smulse și părăsesc corpul. Oferă un efect de regenerare; sapă adânc după cele mai bine înrădăcinate toxine din ficat și îl salvează de ele, ștergând, practic, o parte din trecut de care nu ai nevoie.

- **Curmale:** Tractul intestinal produce mucus din cauza concentrației scăzute de acid clorhidric și a producției insuficiente de bilă, iar acest lucru poate încetini absorbția nutrienților în fluxul sangvin. Curmalele curăță și elimină mucusul din colon, în special cel produs de patogeni ca bacterii și de fungi. Zaharurile din curmale hrănesc ficatul; ele constituie o excelentă sursă de glucoză pentru recuperarea și restabilirea formei ficatului, permițându-i să își maximizeze cele peste 2.000 de funcții chimice.

• **Dovleci:** Sunt încărcate cu nutrienți pe care ficatul îi poate depozita ușor. Bogați în carotenoizi care protejează celulele hepatice de deteriorare. Glucoza din dovleci poate stabiliza ficatul, permițând zahărului din sânge să se stabilizeze în tot corpul.

• **Fructe de pădure:** Un veritabil cutră cu comori pentru ficat, fructele de pădure sunt încărcate cu antioxidanți, împiedicând o varietate de celule hepatice, inclusiv hepatocitele și celulele Kupffer, ca și capilarele și lobulii hepatici, să se infecteze și să fie afectate de toxine și patogeni. Protejează ficatul de substanțele nocive care provoacă leziuni; numeroșii antioxidanți nedescoperiți pe care îi conțin ajută la protejarea celulelor hepatice de traumatisme. Toate fructele de pădure, inclusiv zmeura, murele și afinele, împiedică oxidarea prea ușoară a ficatului când este saturat cu otrăvuri și metale grele toxice.

• **Frunze de păpădie:** Ficatul este, practic, un burete și dacă îl el pătrunde compusul fitochimic corect, de pildă compușii amari din tulpina și frunzele de păpădie, se produce un efect purificator, prin care ficatul reacționează strângându-se și slăbind celulele pline cu reziduuri toxice. Gustul amar activează histaminele sănătoase care încapsulează otrăvurile eliberate și le elimină din corp, pentru a-l putea detoxifia. Procesul poate reduce spasmele ficatului și poate crește producția de bilă și eficiența acesteia. Nu subestima păpădia, întrucât este unul dintre cei mai benefici purificatori ai ficatului.

• **Germeni încolțiți și alte microverdețuri:** Ficatul apreciază germenii încolțiți și microverdețurile, așa cum apreciază orice fructe, legume sau legume cu frunze verzi, obținute de la piață sau din propria grădină ori chiar cultivate în bucătărie - deoarece aceste produse

conțin substanțe biotice de calitate, care nu se mai întâlnesc în altă parte. Nu poți cumpăra biotice de calitate ambalate în sticle sau cutii, la magazin, și nu le poți găsi nici măcar în preparatele fermentate. Ele nu există în nici un domeniu al industriei alimentare, ci doar în germenii încolțiți și în microverdeturi, într-un măr organic pe care l-ai cules din pom sau într-o varză kale pe care ai smuls-o din grădina din spatele casei. Aceste biotice de calitate creează în tractul intestinal cel mai puternic mediu de bacterii benefice posibil, fapt de care ficatul profită din plin, în moduri nedescoperite de știința și cercetarea medicală. Bioticele de calitate fac diferența între adevărata absorbție a vitaminelor și mineralelor de care beneficiază ficatul și absorbția dificilă a nutrienților în cazul multor oameni cu probleme de sănătate din cauza încărcării cu substanțe nocive a ficatului și tractului intestinal.

- **Kiwi:** Acidul din fructele de kiwi are un efect dizolvant asupra calculilor biliari mai puternic decât orice altceva. El creează fisuri și falii în interiorul calculilor, slăbindu-i, încât se pot sparge. De asemenea, kiwi asigură diverși nutrienți pe care ficatul se bazează.

- **Lămâi și limete:** îmbunătățesc producția de acid clorhidric, dar și producția de bilă și eficiența acesteia. Conțin microsăruri minerale care descompun patogenii, precum bacteriile, mucegaiurile, drojdiile și fungii nocivi, ajutând la întărirea sistemului imunitar hepatic. Calciul din lămâi și limete are un nivel ridicat și se fixează de vitamina C din aceste fructe, pătrunzând împreună în ficat, unde trezesc ficatul gras, stagnant și lent, slăbind și dispersând celulele lipidice. Lămâile și limele rezolvă sindromul sângelui poluat, îmbunătățesc absorbția de glucoză și chiar protejează pancreasul.

• **Legume cu frunze verzi (mai ales lăptuci și tulpinile lor):** Un excelent instrument de purificare pentru ficatul tău, care poate fi consumat zilnic. Frunzele lăptucilor asigură zeci de micronutrienți care permit ficatului să rămână sănătos și echilibrat, iar miezul lăptucilor, până aproape de rădăcină, oferă compuși chimici lăptoși care acționează ca un mecanism de purificare pentru ficat. Când legumele cu frunze verzi sunt consumate alături de fructe, proprietățile lor medicinale se dublează.

• **Mango:** Răcorește ficatul toxic, supraîncălzit, calmându-l pentru a preveni declanșarea de spasme. Pigmentul galben-portocaliu din fructele de mango hrănește lobulii hepatici și întărește hepatocitele și celulele Kupffer, permițându-le să-și facă mai bine treaba. De asemenea, mango conține un compus fitochimic unic care ajută sistemul imunitar al ficatului să distrugă cavitățile cu bacterii care creează abcese hepatice, împiedică îmbătrânirea ficatului și distrugerea celulelor hepatice, îmbunătățind totodată producția de bilă.

• **Mere:** Asigură apă vie pentru a susține capacitățile de hidratare ale ficatului, încât să poată stoca apa și să o poată apoi elibera în fluxul sangvin când există riscul deshidratării sau al așa-numitului „sindrom al sângelui poluat”. Acizii vegetali din mere favorizează purificarea ficatului dispersând peliculele toxice care se acumulează în interiorul rezervoarelor sale de stocare. Merele înfometează mucegaiurile, drojdiile și alți fungi, ca și bacteriile și virusurile din tractul intestinal și din ficat, și sunt excelente pentru dizolvarea calculilor biliari.

• **Merișoare:** Antocianina din merișoare este polivalentă, întrucât nu are un singur beneficiu pentru ficat. Ea nu doar că împiedică oxidarea celulelor, ci, în

general, salvează de la moarte celulele supraîncărcate toxic. De asemenea, îndepărtează și descompune o varietate de substanțe nocive, inclusiv cele moștenite de foarte de mult pe linie familială. Acidul vegetal concentrat din merișoare, care îți strepezește gura când le mănânci, curăță membranele celulare de patogeni, în special bacterii. Vitamina C din merișoare prezintă asemănări cu rara vitamina C din roșii, în sensul că întărește sistemul imunitar hepatic.

• **Miere:** Conține o combinație de za- haruri de care ficatul are mare nevoie, precum și vitamine, minerale și alți nutrienți - dintre care sute nu sunt cunoscuți încă de știința și cercetarea medicală. Mierea este antimicrobiană: antivirală, antibacteriană, anti- fungică, toate aceste calități într-un singur produs. Când se îndreaptă spre ficat în starea sa descompusă, asimilată, mierea este o adevărată infuzie de energie, dându-i acestuia tot ce îi trebuie: sistemul imunitar hepatic se întărește instantaneu. Lobulii și celulele hepatice primesc imediat combustibilul de care au nevoie. Iar sute de substanțe fitochimice din flori, pe care albinele le-au cules cândva pentru polen, inundă ficatul într-un mod euforic, sănătos, dându-i imboldul de energie necesar pentru a lupta pentru noi încă o zi.

• **Morcovi:** O sursă de realimentare rapidă a ficatului cu glucoză, atașată mineralelor și vitaminelor. Consumați cruzi, au un conținut mai ridicat de compuși fitochimici antiseptici care inhibă dezvoltarea microorganismelor nocive.

• **Napi (numiți și topinambur):** Conțin compuși fitochimici care au abilitatea de a opri bolile care se transmit rapid. Unele virusuri, unii patogeni și unele substanțe nocive care deteriorează celulele sunt mai agresive decât altele, iar un compus fitochimic din napi

îi poate opri. Același compus este implicat în procesul de creștere a napului în pământ. Aceste rădăcini se răspândesc pe suprafețe mari în sol și se dezvoltă rapid în sezonul de creștere, iar compusul responsabil pentru asta este același care protejează ficatul de boli cu răspândire rapidă.

• **Nucă de cocos:** Foarte utilă pentru scăderea încărcăturilor virale și bacteriene din ficat și sistemul limfatic - deși doar când este folosită în cantități mici. Prea multă nucă de cocos, inclusiv ulei de cocos, poate încetini activitatea ficatului, întârziindu-i reacțiile și împiedicându-l să-și îndeplinească funcțiile. (Acest lucru este valabil pentru orice grăsime vegetală). Deși grăsimile vegetale au beneficii, excesul anulează tot ce au acestea de oferit.

• **Papaya:** Când ramificațiile nervoase ale tractului intestinal se inflamează din cauza substanțelor nocive din mucoasa intestinelor, papaya calmează iritațiile, permițând reducerea inflamațiilor. Acest lucru îmbunătățește absorbția nutrienților în fluxul sangvin care se îndreaptă spre ficat. Substanțele fitochimice cu pigmenți roșii din papaya permit celulelor hepatice să devină mai agile și mai versatile, încât ficatul să poată funcționa optim.

• **Pătrunjel:** Compușii săi fitochimici distrug substanțele nocive, dislocând otrăvurile și expulzându-le din ficat. Pigmentul de un verde intens al pătrunjelului conține un alcaloid specific pentru revigorarea ficatului; țesutul hepatic se reface când este expus la compușii din acest alcaloid. Pătrunjelul are un efect purificator pentru reziduurile din vezica biliară, deși nu și asupra calculilor biliari. Compușii săi fitochimici se depun la baza vezicii biliare, unde se află reziduurile, acționând asupra acestora.

• **Pepeni:** Un aliment puternic pentru purificarea ficatului, datorită abilității pepenelui de a hidrata singur sângele și de a contribui la reducerea supraîncărcării ficatului. Combinația dintre conținutul unic, extrem de ridicat, de apă și conținutul de nutrienți ușurează activitatea inimii; pepenii subțiază sângele poluat, toxic, încărcat cu grăsimi, permițând inimii să nu se suprasolicite pompând sânge. Acest lucru reduce o parte din responsabilitățile ficatului de protejare a inimii, eliberând astfel ficatul și permițându-i să se concentreze asupra altor funcții chimice importante necesare pe moment. De asemenea, pepenii asigură ficatului hidratare și provizii de apă pentru perioadele când este afectat de „secetă” din cauza unui stil de viață ce implică deshidratare cronică. Ei elimină cu ușurință toxinele din tractul intestinal și refac rezervele de acid clorhidric din stomac. Și deoarece nu este necesară bilă pentru descompunerea și digerarea pepenilor, ficatul poate lucra între timp la restabilirea proviziilor de bilă.

• **Pere:** Un fruct calmant, binefăcător, care purifică blând și are efecte excelente asupra unui ficat agitat, inflammat, stagnant, lent, supraîncărcat sau steatozic. Perele au și un efect sedativ asupra părților solicitate ale ficatului care trebuie să ia pauze și să se răcorească. Ele fac practic ficatul să funcționeze pe pilot automat când este într-o criză constantă, permițându-i astfel să se vindece și să se revigoreze.

• **Piersici și nectarine:** Coaja piersicilor și a nectarinelor conține compuși care se lipsesc de toxinele și otrăvurile din interiorul tractului intestinal. Aceste substanțe se agață de pungile de reziduuri profunde, de resturile alimentare vechi, în putrefacție, și de mucusul din intestinul subțire și colon, eliminându-le pentru a face loc bacteriilor și microorganismelor benefice și a

permite absorbția mai bună a nutrienților. Natura succulentă a piersicilor și nectarinelor este unică, în sensul că reprezintă o combinație de acid de fructe, săruri minerale și zaharuri, plus un compus fitochimic astringent existent în pulpa de lângă sâmbure, ce revigorează miezul ficatului.

- **Pitaya (fructul dragonului):** Pigmentul roșu din varietatea cu pulpă roșiatică de pitaya este un revigorant al ficatului, readucând la viață celulele hepatice. El ajută ficatul să producă mai rapid celule, astfel încât să se poată produce revigorarea.

- Este o adevărată fântână a tinereții pentru ficat, încetinind și chiar oprind îmbătrânirea acestui organ prin faptul că are grijă de partea sa interioară, profundă, care în majoritatea cazurilor cedează în fața bolii dacă este neglijată prea mult. Caută pungile cu pitaya roșu congelat la raioanele de produse congelate din supermarketuri sau, dacă poți, cumpără fructul proaspăt. Dacă nici una dintre variante nu este disponibilă, caută pudră de pitaya pură.

- **Portocale și mandarine:** Asigură o combinație de calciu și vitamina C; când aceste elemente provin din aceeași sursă alimentară, ficatul le poate folosi mai bine decât dacă ar proveni din surse separate. Sunt fructe care permit o absorbție și o conversie ușoară a nutrienților pentru ficatul tău. Deși au o ușoară capacitate de a dizolva calculii biliari, ele au o abilitate mai puternică de a extrage și de a dispersa sedimentele și mucusul care se pot depune în vezica biliară după ce trec prin duetul hepatic, venind din ficat.

- **Ridichi:** Un puternic medicament natural pentru ficat. Natura înțepătoare, astringentă, a ridichilor este dată de o combinație de compuși chimici, mulți nedescoperiți, care acționează ca un dezinfectant asupra

ficatului, oprind infecțiile patogene și întărind sistemul imunitar personalizat al ficatului prin creșterea abilității globulelor albe de a lupta cu invadatorii și de a-i distruge.

• **Rodii:** Conțin antocianine, care ajută la revigorarea celulelor hepatice simultan cu dizolvarea, de către acidul astringent din compoziția rodiilor, a calculilor biliari. Excelente pentru curățarea arterelor și vaselor de sânge și stimularea unui flux sangvin mai bun prin venele ficatului.

• **Roșii:** Conțin micronutrienți, substanțe fitochimice, vitamine și minerale cruciale pentru a susține numeroasele funcții ale ficatului. Licopenul este un nutrient pe care ficatul îl apreciază, folosindu-l pentru a se proteja împotriva degradării celulare. În plus, licopenul ajută ficatul să detoxifieze în siguranță, blând și eficient, globulele roșii din sânge. Acizii fructați din roșii contribuie la menținerea sănătății vezicii biliare, ajutând la evacuarea reziduurilor acumulate în aceasta și chiar reducând dimensiunea calculilor biliari. Chiar și roșiile crescute în condiții improprii au un conținut ridicat de minerale care ajung adesea în nucleul profund al ficatului, contribuind la prevenirea bolilor chiar de la sursă. Roșiile cresc noaptea, la lumina lunii, iar ficatul este receptiv și el la lumina lunii - când este lună plină, ficatul are tendința de a acționa mai intens pentru purificare, filtrare și procesare când se crapă de ziuă. Când roșiile organice sau nehibridizate sunt incluse în alimentație, energia lunii pline pe care o acumulează în cursul ciclului de creștere acționează în sinergie cu abilitatea de purificare a ficatului. Dacă eviți roșiile din cauza tendinței moderne de dezavuare a solanaceelor, ratezi o bună ocazie de a-ți menține ficatul sănătos și de a preveni apariția bolilor.

• **Rucola:** Provoacă un ușor efect purificator în interiorul ficatului prin compuși fitochimici nedescoperiți care permit ficatului să decidă severitatea purificării și ce toxine pot fi eliminate în siguranță (spre deosebire de o purificare care ar dăuna ficatului).

• **Sirop de arțar:** Combinația de zaharuri și numeroase minerale ajunge rapid la ficat și devine un combustibil instantaneu, compus din fitonutrienți. Este ca un fel de terapie intravenoasă pentru ficat, conținând ce este mai bun din ambele lumi: o gamă largă de vitamine, minerale și alți nutrienți (mulți încă nedescoperiți), combinată cu zaharuri de calitate care ajută ficatul să prospere.

• **Smochine:** Prietene și aliate totale ale ficatului, smochinele nu necesită mult acid clorhidric sau fluid biliar pentru a fi digerate, încât asigură ficatului un răgaz. În același timp, smochinele se fixează și elimină în tractul intestinal aproape orice varietate de patogen și toxină întâlnită în cale - ceea ce înseamnă mai puține otrăvuri care se îndreaptă spre ficat prin sistemul portal hepatic. Smochinele sunt utile din toate punctele de vedere pentru ficatul tău.

• **Spanac:** Sărurile minerale din frunzele de spanac și mai ales din tulpină ajută ficatul să realizeze cele peste 2.000 de funcții chimice ale sale. Nu doar că spanacul este plin de o mulțime de vitamine și alți nutrienți, ci acești nutrienți pot fi absorbiți cu ușurință de ficat. Frunzele de spanac eliberează rapid nutrienții în tractul intestinal, chiar când cineva se confruntă cu niveluri scăzute ale producției de bilă sau cu un acid clorhidric slab. Compușii chimici din spanac masează ileonul, permițând intensificarea producției de vitamina B₁₂, și ajută ficatul să convertească nutrienții, încât

restul corpului să-i poată recepționa imediat ce ficatul îi eliberează.

• **Sparanghel:** Asigură o abundență de flavonoide, multe nedescoperite sau nestudiate, dar având un puternic efect antiinflamator; ele acționează ca o aspirină naturală și alină un ficat suprasolicitat, fierbinte, supraîncărcat. Abilitatea ficatului de a se purifica crește puternic grație acestui efect calmant. Sparanghelul aduce ordine într-un ficat bolnav și haotic. Sistemul imunitar al ficatului se întărește instantaneu mulțumită sparanghelului. Sparanghelul crește producția de bilă, totuși nu lasă ficatul să se suprasolicite producând bilă. Ajută la descompunerea celulelor lipidice, eliminându-le din ficat. Favorizează revigorarea miezului interior, profund, al ficatului. Este unul dintre cele mai importante alimente care pot vindeca ficatul. Caută să-l incluzi în meniul tău cel puțin de câteva ori pe săptămână.

• **Struguri:** Strugurii albi sunt respinși pentru conținutul lor ridicat de zaharuri, dar ar trebui să privim mai atent lucrurile. Însuși acest conținut de zaharuri din struguri ajută la revitalizarea ficatului. Strugurii sunt cu adevărat un aliment pentru longevitate, sporind performanțele ficatului în realizarea celor peste 2.000 de funcții ale lui. Acidul specific strugurilor este excelent pentru dizolvarea calculilor biliari - gândește-te la acest aspect data viitoare când mănânci struguri, în loc să te îngrijorezi că au prea mult zahăr sau că te vei îngrășa din cauza lor. Strugurii pot avea multe efecte, dar nu și de îngrășare.

• **Țelină apio:** Subgrupul său de sodiu, încă nedescoperit de știință și pe care eu îl numesc „săruri de cluster”, protejează membranele celulelor hepatice și inhibă dezvoltarea virusurilor, bacteriilor și fungilor.

Țelină restabilește capacitățile ficatului de a produce bilă, ca și puterea și structura complexă a bilei, care la majoritatea oamenilor este total dezechilibrată. Sărurile de cluster se fixează de otrăvurile și toxinele care plutesc libere în ficat și le elimină în fluxul sangvin, rămânând însă legate, astfel încât substanțele nocive să părăsească rinichii și tractul intestinal în condiții de siguranță pentru organism. Țelină apio asigură purificarea ficatului, reducând căldura acestuia până la un nivel sigur. Este supremul revigorant al vezicii biliare, ajutând la dizolvarea în timp a calculilor biliari și la descompunerea lor în bucăți atât de mici încât să nu mai poată provoca traume ori să poată trece fără probleme prin duetul biliar. Sodiul din țelină apio lărgeste totodată duetul biliar, astfel încât acesta să nu se blocheze dacă un calcul mai mare nu se sparge. Țelină apio îndepărtează mucusul de pe tractul intestinal și ficat și crește producția amestecului nedescoperit de șapte acizi din suc gastric. Dispersează celulele lipidice din interiorul ficatului. Fără să ne dăm seama, cumpărăm țelină apio provenită din diferite regiuni și din diferite ferme, chiar când o achiziționăm de la același magazin. Acest lucru este benefic, deoarece diferitele soluri influențează compoziția țelinei apio, încât ajungem să obținem o varietate de compoziții de sodiu care ne ajută sistemul imunitar. (Asta nu înseamnă că ar trebui să te îngrijești dacă ai mâncat țelină apio de la aceeași fermă toată viața ta. Solul tot s-a modificat de-a lungul vremii, oferind varietate). Țelină este o legumă puternică, pe care nu ar trebui să o neglijăm niciodată.

- Usturoi: Deoarece ficatul se confruntă cu o mulțime de patogeni, are nevoie de plante și alimente care să îl ajute să lupte. Usturoiul este o asemenea

plantă. Proprietățile medicinale, astringente, ale usturoiului reprezintă cel mai negru coșmar pentru patogeni. Compușii fitochimici din usturoi pătrund prin pereții tractului intestinal în vasele de sânge care duc prin vena portă hepatică în ficat. Sistemul imunitar hepatic întâmpină cu bucurie acești compuși, deoarece știe că sunt ca o armată de eliberare venită pentru a permite sistemului imunitar să se poată replea și retrage spre a-și reface forțele. Acești compuși fitochimici sunt pentru patogeni ca o mână de nisip aruncată în ochi; ei afectează o mulțime de patogeni din interiorul ficatului, forțându-i să dea înapoi și ucigând o parte din ei. Dacă ești sensibil la usturoi, încearcă să mănânci ceapă - cele două legume au calități similare. Dacă nu ești sensibil la usturoi, nu te teme să-l consumi ori de câte ori ai poftă.

• **Varză de Bruxelles:** Un aliment excelent pentru purificarea ficatului, asigurând o gamă largă de compuși chimici și de fitonutrienți. Compușii sulfuroși aflați în special în varza de Bruxelles sunt diferiți de cei din oricare alt reprezentant al familiei cruciferelor (*Brassica*), întrucât derivă din marea tulpină-mamă pe care cresc mugurii de varză de Bruxelles. Este unul dintre cei mai puternici și mai benefici furnizori de sulf pentru ficat; are abilitatea de a elimina din celulele hepatice întărite otrăvurile și toxinele transmise ereditar, deoarece poate ataca mai bine toxinele din ficat moștenite de generații, dacă nu chiar de secole. După ce celulele hepatice au fost înmuiate de compușii din varza de Bruxelles, otrăvurile vechi sunt date afară, dar nu creează haos în ficat, deoarece sulful din această legumă are capacitatea unică de a se agăța de fiecare particulă de otravă, însoțind-o afară din ficat, prin rinichi, duetul biliar sau tractul intestinal, și rămâne astfel prins până când

substanța nocivă este eliminată din organism. Este o raritate în lumea alimentelor.

• **Varză kale:** Un aliment benefic pentru întregul tract intestinal, deoarece sufocă bacteriile și microorganismele nocive, hrănind în același timp bacteriile și microorganismele benefice. Foarte utilă pentru îmbunătățirea mediului din ileon, ceea ce îmbunătățește producția de vitamina B12, astfel încât ficatul poate primi acest nutrient vital prin intermediul venei porte hepatice.

• **Varză roșie:** Ajută ficatul în mai multe feluri. Rolul ei principal este legat de tractul intestinal, unde minimizează prezența patogenilor, elimină amoniacul gazos din corp, distruge fungii și bacteriile nocive și elimină reziduurile vechi și resturile alimentare în putrefacție, creând un mediu mai favorabil pentru ileon, încât să poată fi produsă vitamina B₁₂. Varza roșie constituie arma secretă a ficatului, întrucât de toate aceste beneficii pentru tractul intestinal profită și ficatul. Dar beneficiile verzei roșii nu se opresc aici: compușii săi pe bază de sulf, combinați cu pigmentul de un purpuriu intens, se îndreaptă spre ficat, unde revitalizează și regenerează țesuturile afectate, inclusiv țesutul din centrul profund al ficatului, ceea ce face din această legumă un instrument eficient pentru recuperarea hepatică.

• **Vinete:** Adesea respinse din cauza teoriilor contradictorii legate de solanacee, vinetele sunt mult mai valoroase decât credem. Ele ne pot ajuta mai mult decât ne putem închipui; singurul motiv pentru care sunt evitate este că nu le înțelegem. De fapt, vinetele conțin mici cantități dintr-un compus fitochimic astringent, încă nedescoperit, care ameliorează fluxul sangvin în ficat, permite optimizarea nivelului de oxigen în

interiorul ficatului și contribuie la prevenirea a tot felul de boli. De asemenea, conțin compuși fitochimici care se fixează de vitamina C, făcând-o biodisponibilă pentru ficat și pentru sistemul său imunitar personalizat. Vinetele subțiază sângele poluat, plin cu grăsimi și otrăvuri, care poate contribui la formarea de cheaguri de sânge în vene, și ușurează, totodată, efortul inimii, permițându-i să nu se suprasolicite în timp ce pompează sângele.

• **Zucchini:** Foarte asemănători cu castraveții în anumite privințe, precum aceea că favorizează hidratarea ficatului, permițându-i să stocheze mici „pungi” de apă care sunt apoi eliberate în fluxul sangvin în momentele de deshidratare cronică. Au un ușor efect purificator, permițând ficatului să „stoarcă” și să elimine în siguranță substanțele otrăvitoare. De asemenea, calmează iritația pereților tractului intestinal, împingând în exterior patogeni precum fungi și bacterii și permițând o mai bună absorbție a nutrienților care pot fi trimiși spre ficat. Reprezintă un aliment benefic și pentru vezica biliară, întrucât conțin substanțe fitochimice care reduc inflamația acestora.

Plante și suplimente vindecătoare

Vei observa că produsele despre care vom vorbi în continuare sunt plante și suplimente de sine stătătoare. Nu vei găsi aici flacoane de suplimente cu zeci de ingrediente fiecare - zeci de plante, vitamine, aminoacizi și multe altele. Și există un motiv pentru asta. Când umpli o capsulă cu 20, 30 sau 40 de nutrienți, ea nu va conține decât o cantitate infimă din fiecare și acest lucru nu te va ajuta să te vindeci. Aceasta este o practică folosită de unele companii producătoare de suplimente,

încât să nu fie nevoite să folosească nutrienți valoroși în cantități mari pentru fiecare capsulă. Practic, ajungi să fii jecmănit.

În același timp, majoritatea persoanelor cu afecțiuni cronice de orice tip sunt deosebit de sensibile. Dacă ai o reacție adversă la o pastilă care conține atât de multe ingrediente, nu vei ști niciodată ce anume a provocat reacția, deci nu vei învăța nimic din această lecție. În plus, un supliment cu zeci de ingrediente este un amestec de substanțe combinate în funcție de ceea ce un așa-zis expert în domeniul nutriției crede că ți-ar fi util, nu în funcție de ceea ce ficatul tău are cu adevărat nevoie.

Fiecare dintre produsele singulare prezente în listele de mai jos posedă puteri dăruite de Dumnezeu pentru a-ți ajuta ficatul să se vindece. Ficatul tău poate înțelege fiecare dintre aceste produse și știe cum să le folosească. Dacă vei vedea mai târziu, în cuprinsul acestui capitol, o listă de 10 până la 15 suplimente diferite pe care trebuie să le iei pentru un anumit simptom sau pentru o anumită boală, poți fi sigur că beneficiile terapeutice le depășesc pe cele care ar fi prezente dacă ai lua 10 sau 15 flacoane de suplimente înșelătoare, chiar dacă se presupune că sunt de calitate superioară. Asemenea suplimente sunt pline de zeci și zeci de substanțe despre care se presupune că ți-ar face bine, dar care sfârșesc prin a-ți bulversa și supraîncărca ficatul și alte zone ale sistemului imunitar.

Ceea ce trebuie să înțelegi, ca o concluzie, este că simptomele și afecțiunile cronice precum cele descrise în această carte rămân niște enigme pentru comunitatea medicală. Cum anume ar putea să te ajute un expert care îți recomandă un supliment format dintr-un amestec de substanțe, dacă nimeni nu știe de fapt ce

anume provoacă boala sau suferința ta? Doar cunoscând adevărata cauză a problemei tale de sănătate, așa cum poți descoperi în seria *Medium medical*, poți ști ce anume trebuie să iei. Cu plantele și suplimentele de aici, stă în puterile tale să ai grijă de ficat și de bolile și de simptomele tale specifice.

Să încerci aceste suplimente reprezintă un pas opțional, dincolo de toate celelalte recomandări făcute în Partea a IV-a. Dacă preferi să te concentrezi pe alimente terapeutice, ești bine-venit să faci asta. Nu trebuie să joci după regulile „Țării suplimentelor” dacă nu vrei - reducerea grăsimilor din alimentație și adăugarea de alimente cu calități terapeutice te vor ajuta să depășești toate problemele cu care te confrunți. Acest ghid de suplimente este pentru cei care vor ceva mai mult și caută alte opțiuni, deoarece situațiile cu care se confruntă îi bulversează. Dacă te numeri printre ei, continuă să citești și vei descoperi un adevărat tezaur de opțiuni. La finalul capitolului vei găsi chiar liste de suplimente speciale pentru simptomele și bolile specifice descrise în această carte.

În cazul tincturilor pe bază de plante, caută versiuni fără alcool (evită, de asemenea, termenul *etanol*). Alcoolul din tincturi este de obicei obținut din cereale și prin urmare conține organisme modificate genetic, chiar dacă este organic, iar astfel (1) anulează beneficiile plantelor și (2) se absoarbe în plante și le alterează. Asta pentru a nu mai menționa că alcoolul este dăunător pentru ficat. Dacă nu poți găsi tincturi fără alcool, prima alegere ar trebui să fie alcoolul din struguri, iar următorul conservant ideal de pe listă este brandy-ul.

Sunt mereu întrebat: care este cea mai eficientă formă a unui anumit supliment și contează această alegere? Da, contează extrem de mult. Există diferențe

subtile, dar uneori esențiale între diferitele tipuri de suplimente disponibile, care pot influența multe aspecte: cât de rapid sunt distruse încărcăturile tale virale sau bacteriene; dacă sistemul tău nervos central se repară singur și cât de repede; cât de rapid se reduce inflamația; cât durează până când bolile se vindecă, iar simptomele dispar. Tipul de supliment pe care îl alegi poate să stimuleze sau să încetinească progresele tale. Pentru a grăbi vindecarea, ai nevoie de tipurile corecte de suplimente. Din aceste motive foarte importante, îți ofer un director pe site-ul meu (www.medicalmedium.com), unde vei găsi cele mai bune forme pentru fiecare supliment enumerat mai jos.

În timp ce parcurgi lista acestor suplimente, enumerate în ordine alfabetică, nu uita că măsura în care pot fi de ajutor corpului și ficatului tău a rămas nedescoperită de știința și cercetarea medicală. Deși unele dintre aceste suplimente au intrat în atenția oamenilor de știință, multe sunt complet necunoscute ca salvatoare ale ficatului, iar beneficiile lor sunt mai mari decât îți poți da seama.

O idee eficientă, dar nedescoperită, ar fi să iei suplimentele odată cu un fruct, de pildă o banană, sau cu un cartof, un cartof dulce, un dovleac, miere, sirop de arțar sau apă de cocos. Zahărul transportă vitaminele, mineralele și nutrienții prin fluxul sangvin pentru a le ajuta să-și găsească drum spre punctul unde sunt necesare, iar un organ nu va accepta vitamine, minerale și alți nutrienți dacă nu sunt însoțite de zahăr. Dacă îți iei suplimentele cu zaharuri naturale te vei asigura că ficatul și alte părți ale corpului le pot folosi cu adevărat.

• **5-MTHF** (acid folie): Se fixează pe vitamina B₁₂ pe care bioticele de calitate superioară o creează în

interiorul ileonului. De asemenea, pătrunde în ficat, activând și readucând la viață depozitele de B₁₂ pe care ficatul le păstrează pentru situații de urgență, ajutându-l totodată să transforme vitamina într-o formă bioactivă, pe care o poate secreta apoi în fluxul sangvin, codată cu mesaje atașate pentru organele specifice. Compușii chimici pe care ficatul îi produce se atașează de 5-MTHF și Bi₂, încât alte organe să poată identifica și absorbi cu ușurință B₁₂.

- Acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA): Acești acizi omega ameliorează sistemul imunitar personalizat al ficatului, împiedicând placa toxică și reziduurile să se lipească de pereții venelor hepatice, de artera hepatică și de vena portă hepatică. Împiedicarea înfundării acestor vase de sânge permite o mai bună circulație a sângelui spre și dinspre ficat, ceea ce protejează inima și îi ușurează activitatea. Ai grijă să cumperi o versiune vegetală, nu una bazată pe acizi omega din pește.

- **ALA (acid alfa-lipoic):** Pătrunde cu ușurință în toate celulele hepatice, acordându-le o protecție suplimentară la traumele cauzate de substanțe nocive deosebit de toxice. Susține nervii care pătrund în ficat și îmbunătățește capacitatea de stocare a glucozei, sporind capacitatea de stocare a glicogenului în nivelurile profunde ale ficatului. ALA reîmprospătează ficatul și îl ajută să se detoxificeze.

- **Aloe vera:** Gelul din frunze proaspete de aloe se fixează de reziduurile toxice din tractul intestinal și le transportă afară din colon în timpul eliminării. Reduce otrăvurile și toxinele din tractul intestinal, încât nu mai ajung în ficat. De asemenea, permite curgerea unui sânge mai curat prin sistemul portal hepatic în ficat, aducând cu el compuși chimici care inhibă bacteriile și

anumite virusuri. Diminuează și elimină nivelul de amoniac din interiorul tractului intestinal, care altfel s-ar strecura în ficat când hrana intră în putrefacție din cauza concentrației scăzute de acid clorhidric și a producției reduse de bilă.

- **Armurar:** Ajută la eliminarea globulelor roșii vechi din ficat și la curățarea venelor hepatice de toxine, mucus și reziduuri. Îmbunătățește producția de bilă și ajută la curățarea căilor biliare din ficat. Revigorează ficatul și îl ajută să iasă din starea de stagnare.

- **Ciupercă chaga:** întărește ficatul, reducând în același timp căldura hepatică toxică atunci când ficatul este stresat și împovărat de substanțe nocive. Susține și întărește glandele suprarenale, care la rândul lor fortifică ficatul, combătând patogeni ca virusurile și bacteriile. Compușii fotochimici din ciupercă chaga detoxifică ficatul constant, echilibrat.

- **Coacăze indiene (Amla):** Au o mulțime de antioxidanți care protejează ficatul de toxine vechi, moștenite, ca și de expunerea cotidiană la substanțe nocive. Conținutul ridicat de vitamina C hrănește sistemul imunitar personalizat al ficatului, protejându-l de infecții, și ajută sistemul imunitar să caute și să distrugă patogeni care se adăpostesc în apropierea și în interiorul ficatului. Îmbunătățesc funcțiile chimice ale ficatului și restabilesc nivelul de glucoză.

- **Coenzimă Q₁₀:** Un antioxidant blând, care susține toate funcțiile ficatului și protejează toate celulele hepatice de stresul oxidativ. Una dintre funcțiile chimice ale ficatului poate altera, ajusta și prelucra într-un anumit fel antioxidanți specifici, pentru necesitățile specifice de moment. Coenzimă Q₁₀ este unul dintre aceștia; ficatul o folosește ca material de construcție antioxidant. Împiedică degradarea celulară extremă.

• **Complex de vitamine B:** Ficatul are o eficiență deosebită în convertirea și stocarea vitaminelor B, pe care le transformă în nutrienți mai ușor de folosit pentru toate organele și țesuturile din corp. Deși ficatul are abilitatea de a crea o vitamină B, dacă acest lucru este necesar în situații de criză, prin măsuri disperate, îi este mai ușor când vitaminele B sunt prezente în alimente și suplimente de calitate, pentru a se putea concentra asupra altor sarcini, mult mai importante. Ficatul marchează o vitamină B cu un compus chimic, încât aceasta să ajungă la organul unde este necesară; gradul ridicat de inteligență pe care ficatul îl posedă acționează sinergie cu vitaminele B. Când ficatul este mai curat și mai eliberat de toxine, miracolele complexului de vitamine B își pot face cu adevărat efectul.

• **Curcuma (forma de supliment):** Reduce edemul hepatic când ficatul devine toxic din cauza temperaturii prea ridicate. Ajută la eliminarea mucusului rezidual din căile biliare și din cavitățile hepatice; trezește la viață și stimulează celulele hepatice, reaprinzând și recirculând energia prin ficat. Stimulează producția de hormoni în interiorul ficatului, îndepărtând și curățând hormonii toxici nedoriti. Amplifică performanța ficatului.

• **Curcumină:** Această componentă a curcumei conține compuși fitochimici care calmează ficatul, reducând spasmele. Ajută la pregătirea și purificarea sângelui înainte să intre în ficat, încât sângele sosește încărcat cu mai puține toxine. Calitățile sale terapeutice aprind căldura vindecătoare într-un ficat stagnant, lent, fapt ce apără organismul de boli.

• **D-manoză:** Se fixează pe bacteriile din tractul urinar. Este eficientă în caz de infecții urinare.

• **Dragavei:** O excelentă plantă pentru curățarea ficatului de toxinele nocive. Ajută la desfundarea căilor

biliare și elimină sedimentele din vezica biliară. Caracterul său astringent și gustul amar forțează ficatul să se strângă ca un burete, eliminând astfel sângele vechi și atrăgând sânge nou, proaspăt, prin vena portă hepatică și prin artera hepatică. Ajută la îmbunătățirea producției de bilă și elimină din organism acizii nocivi.

• **Frunze de lumânărică:** O excelentă plantă pentru ficat grație proprietăților ei antivirale și antibacteriene. Reduce inflamațiile, calmează spasmele ficatului, precum și căldura toxică eliberată de acesta. Ajută la calmarea unui ficat inflammat și împiedică formarea de mucus în interiorul celulelor hepatice și al vaselor de sânge din ficat, eliminând totodată acest mucus.

• **Frunze de măslin:** Un excelent antiviral și antibacterian vegetal pentru ficat. Purifică blând ficatul de toxinele care plutesc liber, deși nu și de cele stocate sau cuibărite adânc în ficat. Compușii fitochimici din frunzele de măslin oferă și diferiți nutrienți pentru unele dintre funcțiile chimice ale acestuia.

• **Frunze de urzică:** Cresc cantitatea de acid clorhidric din stomac, ceea ce ajută la ușurarea poverii care apasă asupra ficatului. Ameliorează producția de bilă din ficat, calmează vezica biliară inflamată și agitată, inhibă creșterea calculilor biliari și susțin trecerea bilei prin ficat. Frunzele de urzică îmbunătățesc toate funcțiile celulei hepatice, reduc încălzirea ficatului provocată de toxine și chiar purifică blând o varietate de toxine vechi, moștenite, dar și substanțe nocive la care ai fost expus recent. Echilibrează glandele suprarenale, împiedicându-le să fie hiper- active sau hipoactive, și îmbunătățesc capacitățile de adaptare ale ficatului.

• **Frunze de zmeur:** Ajută la îndepărtarea hormonilor toxici, nedoriti, din ficat și îmbunătățesc abilitatea ficatului de a crea și produce hormoni

importanți, necesari organismului. Purifică blând ficatul, eliminând substanțele nocive stocate în interior. Acționează ca un tonic pentru vezica biliară, calmând spasmele biliare, și îmbunătățesc nivelul acidului clorhidric din stomac. Întăresc globulele albe din ficat, ajutând la reducerea bolilor hepatice.

• **Gentiană:** Când pătrunde în ficat, sufocă și distruge rapid patogenii, atât bacterieni, cât și virali. Inhibă de asemenea patogenii aflați în apropierea ficatului, în sistemul limfatic. Gentiana are un delicat efect purificator grație căruia elimină deșeurile bacteriene, produșii virali secundari, neurotoxinele și alte materii reziduale patogene.

• **Gheara mței:** Această plantă nu detoxifică ficatul, în schimb distruge virusurile, bacteriile și alte microorganisme nocive care se pot cuibări în ficat sau îl pot invada. Ajută sistemul imunitar hepatic oferindu-i o șansă de a-și recăpăta puterea și de a se restabili pentru următoarea bătălie. Stabilizează mediul ficatului.

• **Ghimbir:** Calmează spasmele hepatice și reglează căldura din ficat; poate încălzi, îl poate scoate din starea de stagnare sau poate răcori un ficat foarte înfierbântat, echilibrându-l, în funcție de necesități. Util în cazul unui ficat lent, stagnant și pentru sindromul sângelui poluat, îmbunătățește producția de bilă și eficiența biliară, stimulând producția de acid clorhidric în stomac. De asemenea, hrănește ficatul cu zeci de compuși fitochimici pe care acesta îi poate utiliza pentru îndeplinirea multora dintre funcțiile sale chimice. Unii compuși fitochimici ai ghimbirului elimină amoniacul și materiile intrate în putrefacție, reziduurile și toxinele din intestinul subțire și colon, permițând nutrienților mai curați din tractul intestinal să pătrundă în ficat. Ghimbirul mai descompune celulele lipidice din ficat,

permițând divizarea și eliminarea grăsimii prin bilă și tractul digestiv, uneori prin intermediul vezicii biliare.

• **Ginseng indian (Ashwagandha):** întărește glandele suprarenale, împiedicându-le să aibă reacții exacerbate sau prea slabe, ceea ce reprezintă un model pe care aceste glande îl asumă pe măsură ce capacitatea lor se diminuează în fața stresului suprarenal. Protejează ficatul de expunerea la adrenalină în exces și îl ajută să producă și să stocheze zeci de hormoni.

• **Glicinat de magneziu:** Susține vasele de sânge din ficat, făcându-le mai pliabile și mai suple, și astfel permite sângelui să curgă mai ușor prin ficat. Magneziul împinge cu blândețe toxinele în afara ficatului și în același timp calmează spasmele și agitația hepatică. Este responsabil pentru zeci de funcții chimice ale ficatului, inclusiv pentru abilitățile de adaptare ale acestui organ. Contribuie la curățarea delicată a tractului intestinal, permițând ficatului să primească un sânge mai curat și mai puțin toxic.

• **Glutation:** Saturează ficatul rapid și ușor, susținând fiecare funcție și celulă hepatică. Este un medicament de-a dreptul magic pentru ficat, ca un taumaturg care te atinge și îți ia cu mâna toate bolile. Dar părăsește repede ficatul, deși acesta apreciază foarte mult prezența lui efemeră, care sprijină cele peste 2.000 de funcții chimice ale sale.

• **Hibiscus:** Compusul unic antocianină, care îi conferă culoarea roșie, ajută la revigorarea ficatului, readucându-l la viață prin curățarea mucusului de pe pereții membranelor celulare și îmbunătățind capacitatea ficatului de a-și îndeplini sarcinile. Are efecte de reținere și pentru vezica biliară - curăță pereții vezicii biliare - și îmbunătățește sistemul imunitar personalizat al ficatului.

• **Iod nativ:** Un antiseptic pentru ficat, împiedicând îmbolnăviri cauzate de virusuri, bacterii sau alte microorganisme nocive. Pătrunde în fiecare celulă hepatică pentru a ajuta la sutele de funcții chimice de care ficatul este responsabil. Protejează vezica biliară și chiar îmbunătățește producția de bilă. Ajută ficatul să se protejeze de tumori canceroase.

• **L-lizină:** Intră în ficat și acționează ca o perdea de fum pentru toate virusurile responsabile de boli hepatice și afecțiuni autoimune. Virusurile urăsc lizina. Este ca o pulbere care iese dintr-un stingător de incendii - o substanță distrugătoare care împiedică virusurile să prolifereze. L-lizina întărește sistemul imunitar al ficatului și ajută la îndeplinirea unora dintre cele mai importante funcții ale lui.

• **Măceșe:** O altă forță de bază pentru ficat. Rădăcinile de măceș pot pătrunde adânc în sol, căutând minerale și alți nutrienți, pe care le aduc în fructele care se formează după scuturarea florilor. Vitamina C din măceșe este altă sursă biodisponibilă pentru ficat în lupta cu boli provocate de virusuri și bacterii. Sistemul imunitar personalizat al ficatului folosește vitamina C din măceșe mai ușor, dar mai agresiv decât vitamina C luată din suplimente de sine stătătoare, de aceea ar fi bine să bei și ceai de măceșe în zilele în care iei vitamina C; vitamina C din măceșe va activa forma de supliment a acestei vitamine, făcând-o mai puternică.

• **Melatonină:** Ajută la reducerea tumorilor și chisturilor din ficat și în primul rând le împiedică să se dezvolte. Este un antiinflamator natural care nu bulversează sistemul imunitar al ficatului, ci doar îl întărește. Dacă ficatul este stagnant sau lent și își pierde capacitatea de a crea melatonină, administrarea de melatonină sub formă de suplimente poate reda

organului posibilitatea de a reporni producția. Acest lucru este adevărat: deși știința și cercetarea medicală asociază producția de melatonină cu creierul, crearea și secreția acestei substanțe reprezintă și una dintre funcțiile hormonilor hepatici, începe întotdeauna tratamentul cu doze mici.

• **Mentă:** îmbunătățește nivelurile de acid clorhidric din stomac și calmează nervii și spasmele intestinale, toate acestea contribuind la reducerea cantității de toxine din tractul intestinal, încât ficatul să poată absorbi mai bine nutrienții. Menta calmează un ficat spasmodic, reduce temperatura ficatului cauzată de o încălcare toxică, purifică ficatul și îl ajută să-și reconstruiască rezervele și capacitățile de glucoză și glicogen.

• **MSM (metilsulfonilmetan):** Descompune grăsimile din celulele hepatice și ajută la eliminarea lor. Ajută la întărirea fiecărei celule hepatice, făcând organul mai puțin expus atacurilor bacteriilor și virusurilor cauzatoare de boli. MSM trezește la viață un ficat lent, stagnant, reduce căldura toxică a ficatului și realizează o purificare blândă a toxinelor din straturile adânci ale ficatului. De asemenea, face o purificare blândă a particulelor reziduale din vezica biliară. Îmbunătățește sistemul imunitar al ficatului, acționând atât în interiorul, cât și în exteriorul acestuia.

• **NAC (N-acetil-cisteină):** Asigură părțile componente grație cărora celulele hepatice se pot regenera. Ajută ficatul să-și dezvolte capacitățile de adaptare și îi îmbunătățește abilitatea de monitorizare și filtrare, contribuind totodată la îndeplinirea a sute de funcții hepatice. NAC susține glandele suprarenale, fapt care ajută ficatul.

• **Nuci negre:** în cazul anumitor paraziți sau viermi, nucile negre pătrund în ficat, afectând acești oaspeți nedorți și uneori eliminându-i din organism. Nucile negre nu afectează și virusurile și bacteriile, ci sunt utile doar pentru a scăpa de paraziții menționați.

• **Nucșoară:** Crește producția de bilă și readuce căldura benefică, nontoxică, plină de viață, într-un ficat stagnant, lent, supraîncălzit ani de zile și care acum se răcește. Căldura nucșoarei stimulează homeostazia.

• **Pulbere de afine sălbatice:** Accelerează în forță producția de celule hepatice sănătoase, curățarea și regenerarea ficatului.

• **Pulbere de orz verde:** Conține fitonutrienți care hrănesc un ficat subnutrit, permițându-i totodată să se detoxifieze de zeci de toxine și otrăvuri moștenite din trecut și la care organul este expus în momentul de față. Este un detoxifiant responsabil, pe care te poți baza, având o acțiune benefică în două direcții - nu doar că îndepărtează substanțele nocive, ci le și înlocuiește cu nutrienți vitali.

• **Rădăcină de brusture:** Are un conținut ridicat de compuși antiinflamatori nedescoperiți. Sucul extras din rădăcina proaspătă de brusture are proprietăți medicinale deosebite pentru ficat și se adaptează nevoilor lui, îmbunătățind funcțiile hepatice, de la stocarea glucozei, a vitaminelor și mineralelor până la monitorizarea și filtrarea sângelui. Acest suc este un purificator hepatic excelent, eliminând toxinele moștenite, cuibărite adânc în ficat, dar și toxinele noi; totodată, îmbunătățește producția de bilă și ajută la eliminarea globulelor roșii vechi care au congestionat ficatul. Din rădăcină uscată poți prepara un ceai medicinal foarte sănătos. Brusturele este folosit, de altfel, mai ales pentru rădăcina sa. Aceasta pătrunde

adânc în sol, așadar compușii săi fitochimici au o puternică abilitate de a te conecta cu energiile telurice. Ficatul se bazează pe rădăcina de brusture, căci aceasta îi reamintește de responsabilitatea sa esențială de a fi „stânca” organismului.

• **Rădăcină de cicoare:** Reduce producția de calculi biliari, adăugând în lichidul biliar un compus fitochimic acid care inhibă creșterea acestor calculi. Detoxificază blând organismul, într-o modalitate acceptabilă pentru el și ușoară pentru glandele suprarenale. Contribuie la multe dintre funcțiile chimice ale ficatului.

• **Rădăcină de lemn-dulce:** Reduce încărcătura virală din ficat și scade căldura hepatică excesivă provocată de un ficat agitat și extrem de toxic. Calmează spasmele ficatului și ajută la eliminarea hormonilor toxici stocați în interiorul lui. Crește totodată cantitatea de acid clorhidric din stomac, ușurând povara ce apasă asupra ficatului, și calmează vezica biliară și mucoasa intestinală, dacă sunt iritate.

• **Rădăcină de mahonia:** Distruge virusurile și bacteriile din ficat și le împiedică să se îndrepte spre inimă. De asemenea, îmbunătățește producția de bilă și reduce activitatea patogenă din tractul intestinal, permițând o mai bună absorbție a nutrienților în ficat.

• **Rădăcină de păpădie:** Ajută la resetarea capacităților de filtrare ale ficatului, expulzând din interiorul acestuia toxinele laxe, care nu au ajuns să fie compartimentate în rezervoarele de stocare. Ajută purificarea ficatului, încât să poată elimina substanțele nocive care plutesc libere și să se concentreze mai mult asupra responsabilităților de filtrare. Sprijină și puterea de adaptare a ficatului. Abilitatea ficatului de a converti nutrienții se poate restabili când folosim rădăcina de păpădie și, în plus, forța bilei crește.

• **Roiniță:** Ucide virusuri, bacterii și alte microorganisme patogene din ficat. Creează un mediu mai sănătos în tractul intestinal, ceea ce susține livrarea unor nutrienți mai curați din intestine către ficat. Roinița calmează nervii ficatului, făcându-l mai puțin spasmodic, agitat și furios, calmând totodată și nervii din mucoasa intestinală, ceea ce scade căldura toxică din ficat. Susține glandele suprarenale, făcând ficatul mai puțin toxic.

• **Schisandra:** Ajută la dezvoltarea capacităților adaptogene ale ficatului. Conține antioxidanți nedescoperiți, care protejează celulele hepatice de avariile produse de adrenalina în exces și de supraîncărcarea cu toxine. Ajută la creșterea nivelului de oxigen din ficat și calmează spasmele hepatice, reducând căldura toxică a acestuia. Este atât de încărcată de minerale și alți nutrienți încât umple din abundență rezervoarele de nutrienți ale ficatului.

• **Seleniu:** îmbunătățește capacitatea ficatului de a procesa vitamine și alți nutrienți. Necesari pentru utilizarea și conversia aminoacizilor din ficat. Crește puterea celulelor hepatice și stimulează sistemul imunitar personalizat al ficatului, hrănind globulele albe din întregul organ. Ajută la menținerea de niveluri sănătoase de albumină în ficat.

• **Silur:** Un excelent antiviral și antibacterian care „dezgroapă” substanțele nocive din ficat. De asemenea, transportă în ficat compușii chimici din florile și frunzele sale, care ameliorează sute de funcții chimice ale ficatului, în special pe cele implicate în producția de bilă. Întărește globulele albe ale ficatului, înzestrându-le cu un compus fitochimic care elimină patogenii ce urmează a fi distruși de alte celule ale sistemului imunitar.

• **Spirulină:** Oferă o mulțime de vitamine și minerale pentru a restabili depozitele de nutrienți din ficat, pe care îi poate converti cu ușurință în tot ce este necesar de trimis în organism. Oprește dezvoltarea virusurilor și bacteriilor în ficat, îl revitalizează fixându-se pe sute de tipuri de otrăvuri și toxine și scoțându-le din depozitele adânci ale acestuia și îl ajută să își îndeplinească cele peste 2.000 de funcții. În special ajută la stocarea glucozei în ficat și la conversia proteinelor. Spirulină hawaiiană a fost recomandată și în cărțile mele anterioare. De atunci, am descoperit un produs mult mai benefic, care are o calitate superioară. Îl poți găsi pe site-ul meu web.

• **Trifoi roșu:** Ajută ficatul să-și îndeplinească funcțiile de monitorizare și filtrare, purificând sângele plin de toxine înainte să intre în ficat. Conține compuși fitochimici care se fixează pe sute de toxine, contribuind la eliminarea lor prin rinichi și tractul intestinal. Acest lucru permite ficatului să se purifice la un nivel mai profund, deoarece nu mai este împovărat constant din toate părțile de sângele toxic. În același timp, trifoiul roșu are un conținut ridicat de minerale care hrănesc ficatul, întărind celulele, inclusiv globulele roșii, și susținând eliminarea globulelor roșii vechi din ficat.

• **Vitamina B₁₂ (ca adenoilcobalamină cu metilcobalamină):** Favorizează comunicarea între celulele hepatice, îmbunătățind abilitatea celulelor din ficat de a transfera ușor informații între ele. Protejează țesuturile nervoase care pătrund în ficat și îl străbat. Vitamina B₁₂ este esențială pentru toate cele peste 2.000 de funcții chimice ale ficatului și pentru activarea abilității ficatului de a utiliza, procesa și distribui toate celelalte vitamine și minerale stocate în el. Una dintre cele mai importante descoperiri ale medicinei

convenționale a fost punerea în evidență a vitaminei B₁₂. Ea ajută la scoaterea ficatului din starea de stagnare, întărește hepatocitele și toate celelalte celule hepatice, ca și lobulii hepatici, și împiedică atrofierea vaselor de sânge din ficat.

• **Vitamina C:** întărește sistemul imunitar personalizat al ficatului la toate nivelurile. Accelerează recuperarea globulelor albe și scurtează timpul necesar pentru a se reface între luptele cu virusuri și bacterii; de asemenea, slăbește patogenii. Ficatul folosește vitamina C pentru toate cele peste 2.000 de funcții chimice ale sale. Ea detoxificază și purifică ficatul, revigorează un ficat lent, descompune și dispersează celulele de grăsime stocate în interior, fortifică glandele suprarenale și ajută ficatul să se recupereze după explozii de adrenalină generate de stres. Ajută la repararea țesuturilor deteriorate din miezul ficatului.

• **Vitamina D₃:** Vitamina D stocată în ficat poate deveni, în timp, inactivă. Știința și cercetarea medicală nu știu că suplimentarea cu vitamina D poate stimula activitatea vitaminei D stocate când ficatul este lent, stagnant sau deosebit de toxic. (Când ficatul se află într-o formă relativ bună, își poate activa vechile stocuri de vitamina D fără ajutorul vitaminei din suplimente). Când iei vitamina D, nu apela la doze mari. Oricine are un stoc de vitamina D în interiorul ficatului, chiar dacă este de acum 15 ani, rezultat dintr-un anumit aliment sau din expunerea la soare. Dacă iei prea multă vitamina D, efectul poate fi contrar și poate determina ficatul să o expulzeze, deoarece o cantitate prea mare din această vitamină este toxică pentru el. În loc să-și activeze stocul de vitamina D, ficatul poate să elimine, accidental, acest stoc, în încercarea de a scăpa de vitamina primită sub formă de supliment. De aceea, în mod normal nu

recomand vitamina D, așa cum procedează o mare parte a lumii medicale - eu știu care este adevărul în privința acțiunii ei în ficat. În cantități mici, vitamina D poate fi utilă dacă ficatul nu funcționează corespunzător. Nu lua doze excesive; practic, vei inversa efectele acestei vitamine utile.

• **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): Responsabil pentru toate cele peste 2.000 de funcții chimice ale ficatului, inclusiv crearea ficatului în uterul matern și dezvoltarea acestui organ pe măsură ce crești și ajungi la vârsta adultă. Ficatul stochează din abundență zinc, deoarece știe că azi oamenii au un deficit de zinc, în parte din cauza lipsei acestui metal din alimentație. Fără zinc, ficatul nu-și poate îndeplini funcțiile care protejează întregul organism, astfel încât, în ciuda rezervelor de zinc pe care le deține, ficatul are întotdeauna nevoie de mai mult zinc, dat fiind că necesarul pentru solicitările fizice și mentale ale organismului este ridicat, în special distrugerea virusurilor, bacteriilor și a altor patogeni epuizează rezervele de zinc. Un obiectiv specific al rezervelor de zinc îl reprezintă eliminarea formelor toxice de cupru, care sunt ridicate în interiorul ficatului și îl pot afecta. Dacă o persoană are un deficit atât de mare de zinc încât chiar și rezervele sale au scăzut până la un nivel periculos, poate dezvolta o serie de boli autoimune de origine virală, despre care poți citi în amănunt în seria *Medium medical*. Zincul ajută sistemul imunitar hepatic să evite orice microorganism ostil care pătrunde în ficat. Dacă ți se pare că suplimentele de zinc au un gust prea pregnant, poți micșora doza la un nivel care te face să te simți confortabil, chiar dacă este vorba doar de câteva picături.

Sprijin individualizat pentru tine

Dacă te lupți cu o boală sau cu un simptom specific despre care am vorbit în această carte sau dacă urmărești doar întreținerea zilnică a ficatului și a sănătății tale, ai putea considera util să găsești o listă de suplimente care să-ți poată oferi un sprijin individual. Ești bine-venit să încerci cu o doză mult mai mică din orice supliment. Chiar dacă ai parte de o doză mai mică dintr-unul dintre aceste suplimente, tot vei beneficia mai mult, din punct de vedere al sănătății, decât dacă ai primi un ingredient într-o cantitate infime, într-o capsulă cu supliment antiinflamator, alături de alte 20 de ingrediente. Dacă ești sensibil, discută cu medicul despre doza pe care organismul tău o poate suporta. Dacă nu ești sensibil și vrei să crești dozajul pentru boala ta mai mult decât este indicat pe flaconul cu supliment, ar trebui să îți întrebi medicul cum este bine să procedezi. Și, cu excepția ficatului infantil și a PANDAS, dozajele enumerate sunt pentru adulți. Dacă vrei să administrezi suplimente copilului tău, consultă medicul pediatru despre ce este sigur și adecvat să îi dai.

Dacă ai mai multe afecțiuni sau simptome în același timp, alege una/unul care te deranjează cel mai mult. De exemplu, dacă te confrunți cu eczeme sau psoriazis, concentrează-te pe rezolvarea acestor probleme și nu te mai preocupa de balonarea care te afectează. Cu timpul, vei vedea că acționând asupra unei probleme vei contribui și la ameliorarea alteia, sau poți să întrerupi tratamentul pentru ea, după o vreme, pentru a te concentra asupra unui supliment diferit, enumerat în aceste pagini.

După ce ți-ai descoperit afecțiunea sau simptomul, nu trebuie să iei toate suplimentele recomandate. Dacă

ești sensibil, poți încerca un supliment pe zi. Ca o cale de mijloc, poți începe prin a alege două suplimente. Mai târziu, dacă nu obții efectele așteptate de la cele două suplimente, mai poți adăuga câteva. Poate ieși deja alte suplimente despre care crezi că îți fac bine, în acest caz, vorbește cu medicul despre continuarea tratamentului cu ele, în timp ce le adaugi pe cele noi.

Mai mult, orice supliment de pe lista cu suplimente pentru ficat, care nu se încadrează în categoria simptomelor sau afecțiunilor tale, este totuși o opțiune, dacă instinctul îți spune că e bine să-l ieși sau dacă medicul ți-l recomandă. Toate sunt suplimente utile pentru ficatul tău și pentru bolile cronice de care ai putea să suferi.

Medicul te poate călăuzi în privința duratei tratamentului cu suplimente. Celelalte măsuri pe care le ieși pentru a-ți îngriji ficatul - adică adăugarea de alimente terapeutice, scăderea nivelului de grăsimi, evitarea substanțelor nocive și încercarea procedurii matinale pentru salvarea ficatului și a procedurii Salvarea ficatului 3:6:9 - vor face diferența în programul vindecării tale. De asemenea, este foarte important de știut cât de mult suferă ficatul și cât timp a suferit până să pornești pe calea vindecării. Fiecare om are un cadru temporal și un proces de vindecare diferite.

În fine, câteva observații despre listele de suplimente care urmează:

- Când întâlnești termenul „o pipetă”, el se referă la cât de mult supliment lichid poți lua într-o pipetă când strângi capătul de cauciuc al acesteia. Pipeta s-ar putea umple doar pe jumătate; este totuși considerată o pipetă.

- Există și unele suplimente la care dozajele sunt date în picături. Verifică atent și asigură-te că este scris „picături” sau „pipetă”.

- Cea mai mare parte a suplimentelor lichide și sub formă de pulbere de mai jos trebuie luate în apă. Citește indicațiile de pe eticheta suplimentului.

- Când vezi pe o listă tincturi din mai multe plante, le poți combina într-un păhărel cu două-trei linguri de apă.

- Același lucru este valabil și pentru ceaiuri. Dacă pentru un simptom sau o boală sunt enumerate mai multe ceaiuri, poți combina plantele pentru a-ți prepara un amestec special de ceaiuri sau poți combina mai multe pliculețe de ceai diferite.

- Unele doze sunt redată în miligrame. Dacă nu poți găsi capsule care se înscriu în sugestiile exacte, încearcă să cumperi unele apropiate. Discută cu medicul dacă vrei să știi cum se ajustează dozajul.

- Nu uita: aproape toate acestea sunt doze pentru adulți. Discută cu un medic despre ce anume este indicat pentru un copil.

- Când vezi specificația „zilnic”, aceasta înseamnă că trebuie să iei dozajul indicat din supliment în decursul unei zile și rămâne la latitudinea ta cum vei face asta. Ai libertatea de a lua întreaga doză o dată pe zi. Dacă ești sensibil, o poți împărți în mai multe porții. De exemplu, dacă pe etichetă se spune că trebuie să iei 2 lingurițe de pulbere de orz verde pe zi, poți decide să iei ambele lingurițe împreună, într-un smoothie, sau să iei o linguriță cu smoothie dimineața și a doua seara, cu apă.

- După ce ai decis ce anume suplimente vei adăuga la terapia ta, citește descrierile plantelor și suplimentelor

de la începutul acestui capitol, pentru a afla toate beneficiile minunate pe care le vei primi.

Abcese hepatice

- **Gentiană:** 3 pipete de două ori pe zi (trei săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Gheara mâtei:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 3 pipete de două ori pe zi
- **Frunze de măsline:** 2 pipete sau 2 capsule de două ori pe zi
- **Rădăcină de mahonia:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Roiniță:** 4 pipete de două ori pe zi
 - i) **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete de două ori pe zi

Acnee

- **Ciuperci chaga:** 1 lingură de două ori pe zi
- **Curcumină:** 2 capsule de două ori pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 capsule sau 2 pipete de două ori pe zi
- **Gentiană:** 2 pipete sau 3 capsule de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Gheara mâtei:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Iod nativ:** 3 picături mici de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 1 lingură de două ori pe zi

- **Roiniță:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Spirulină:** 1 lingură pe zi
- **Trifoi roșu:** 1 cană de ceai sau 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 2.000 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Balonare

- **5-MTHF:** 1 capsulă pe zi
- **Armurar:** 1 capsulă pe zi
- **Ciuperci chaga:** 1 linguriță pe zi
- **Frunze de zmeur:** 1 cană de ceai pe zi
- **Gheara mâtei:** 1 pipetă pe zi
- **Ghimbir:** 1 cană de ceai sau 2 capsule de două ori pe zi sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Glicinat de magneziu:** 1 capsulă pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai pe zi
- **Mentă:** 1 cană de ceai pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 1 linguriță pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi (două săptămâni de două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 1 pipetă pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi

Bufeuri

- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe pe zi
- **Coenzimă Q₁₀:** 1 capsulă pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 pipete, 2 capsule sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi
- **Frunze de zmeur:** 1 cană de ceai cu 2 pliculețe sau 2 pipete pe zi
- **Ginseng indian:** 1 pipetă pe zi
- **Iod nativ:** 4 picături mici pe zi
- **Roiniță:** 2 pipete sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi
- **Schisandra:** 2 pipete pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

Calculi biliari

- **Cardamom:** 1 pipetă pe zi
- **Frunze de urzică:** 1 cană de ceai, 2 capsule sau 2 pipete pe zi
- **Ghimbir:** 1 cană de ceai, 2 capsule, sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai pe zi
- **Măceșe:** 1 cană de ceai pe zi
- **Mentă:** 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de cicoare:** 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai pe zi

- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina C:** 2 capsule de 500 de mg grame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal de două ori pe zi

Cancer hepatic

- **ALA:** 1 capsulă pe zi
- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Armurar:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe pe zi
- **Coenzimă Q₁₀:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **Curcuma:** 3 capsule de două ori pe zi
- **Curcumină:** 3 capsule de două ori pe zi
- **Frunze de urzică:** 4 capsule sau 3 pipete de două ori pe zi
- **Gheara mâtei:** 3 pipete de două ori pe zi
- **Glutathion:** 1 capsulă pe zi
- **Iod nativ:** 6 picături mici de două ori pe zi
- **Măceșe:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Melatonină:** până la 20 de miligrame de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Rădăcină de mahonia:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Roiniță:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Seleniu:** 1 pipetă sau 1 capsulă pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): pipetă pe zi

- **Vitamina C:** 8 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 ½ linguri de lichid lipozomal de două ori pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete de două ori pe zi

Cearcăne

- **ALA:** 1 capsulă pe zi
- **Complex de vitamina B:** 1 linguriță de două ori pe zi

- **Curcuma:** 2 capsule de două ori pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai de două ori pe zi sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă pe zi

- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi sau 1 cană de ceai de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)

- **Rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai de două ori pe zi

- **Spirulină:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Trifoi roșu:** 1 cană de ceai sau 1 pipetă de două ori pe zi

- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi

- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal de două ori pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid):

Ciroză și periciroză

Administrarea de suplimente în caz de ciroză depinde de gravitatea și de stadiul bolii. Mai ales dacă te afli într-un stadiu avansat, consultă medicul curant înainte de a lua suplimente.

- **Ciuperci chaga:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Coenzimă Q₁₀:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **Glutation:** 1 capsulă sau ¹/2 linguriță de lichid pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **MSM:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **NAC:** 1 capsulă pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă de două ori pe zi
- **Rădăcină de cicoare:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Roiniță:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 2 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi

Confuzie mentală

- **5-MTHF:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **Ciuperci chaga:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Complex de vitamina B:** 1 capsulă pe zi
- **Frunze de urzică:** 1 pipetă sau 1 capsulă de două ori pe zi
- **Gheara mștei:** 1 pipetă de două ori pe zi

- **Ginseng indian:** 1 pipetă sau 1 capsulă de două ori pe zi
- **L-lizină:** 2 capsule de 500 de miligrame de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Spirulină:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 2 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Constipație

- **Armurar:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Ceai de rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **EPA și DHA** (fără acizi omega din pește): 1 capsulă de două ori pe zi
- **Frunze de urzică:** 1 pipetă sau 1 cană de ceai, sau 2 capsule de două ori pe zi
- **Gheara mștei:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Glicinat de magneziu:** 1 linguriță de pulbere de două ori pe zi
- **Mentă:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Măceșe:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 1 linguriță de două ori pe zi

- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi sau 1 cană de ceai de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)

- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal de două ori pe zi

Diabet (tip 1, 1,5 [LADA] și 2) și dezechilibru de zahăr

- **5-MTHF:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Curcuma:** 2 capsule de două ori pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 pipete, 1 cană de ceai sau 2 capsule de două ori pe zi

- **Ginseng indian:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Glutation:** 1 capsulă sau 1 linguriță de lichid pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Iod nativ:** 6 picături mici pe zi
- **L-lizină:** 2 capsule de 500 de miligrame de două ori pe zi

- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Curcuma:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **Curcumină:** 2 capsule de două ori pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 pipete sau 2 capsule de două ori pe zi

- **Gheara mâței:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Glutation:** 1 capsulă sau 1 lingură de lichid de două ori pe zi

- **Hibiscus:** 1 cană de ceai pe zi
- **Iod nativ:** 3 picături mici de două ori pe zi

- **L-lizină:** 4 capsule de 500 de miligrame de două ori pe zi
- **MSM:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Rădăcină de mahonia:** 1 pipetă sau 1 capsulă de două ori pe zi
- **Roiniță:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Seleniu:** 1 pipetă sau 1 capsulă pe zi
- **Spirulină:** 1 lingură de două ori pe zi
-
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 3 000 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete de două ori pe zi.

Ficat emoțional și tulburări afective

- **Frunze de urzică:** 1 pipetă, 2 capsule sau 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Glicinat de magneziu:** 2 capsule de două ori pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Mentă:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Roiniță:** 1 cană de ceai sau 2 pipete de două ori pe zi
- **Schisandra:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi

- **Vitamina C:** 2 capsule sau 1 linguriță de două ori pe zi
- **Vitamina D₃:** 1 000 UI pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

Ficat gras și ficat lent

- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Armurar:** 1 pipetă pe zi
- **Cardamom:** 1 pipetă pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe pe zi
- **Dragavei:** 1 cană de ceai pe zi
- **Ghimbir:** 1 cană de ceai, 2 capsule, sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de cicoare:** 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai pe zi
- **Spirulină:** 3 lingurițe pe zi

Ficat infantil

- **Armurar:** 6 picături mici pe zi
- **Coacăze indiene:** ½ linguriță pe zi
- **Ghimbir:** 1 cană de ceai de două ori pe zi sau ras proaspăt, ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Glicinat de magneziu:** 1 capsulă sau % până la ½ lingură pe zi
- **Pulbere de orz verde:** ½ linguriță pe zi
- **Roiniță:** 1 pipetă pe zi
- **Spirulină:** ½ lingură pe zi

• **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 10 picături pe zi

• **Vitamina C**: 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură lichid lipozomal pe zi

• **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 6 picături mici pe zi

Foame misterioasă

• **5-MTHF**: 1 capsulă pe zi

• **Cardamom**: 1 pipetă pe zi

• **Ghimbir**: 1 cană de ceai, 2 capsule, sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust, pe zi

• **Pulbere de orz verde**: 2 lingurițe pe zi

• **Rădăcină de cicoare**: 1 cană de ceai pe zi

• **Rădăcină de lemn-dulce**: 1 pipetă pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)

• **Spirulină**: 1 lingură pe zi

• **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi

• **Gută**

• **Ciuperci chaga**: 2 lingurițe pe zi

• **Coacăze indiene**: 2 lingurițe pe zi

• **Curcuma**: 2 capsule de două ori pe zi

• **Curcumină**: 2 capsule de două ori pe zi

• **EPA și DHA** (fără acizi omega din pește): 1 capsulă pe zi

• **Frunze de urzică**: 2 capsule, 2 pipete sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi

• **Gheara mței**: 1 pipetă de două ori pe zi

• **L-lizină**: 3 capsule de 500 de miligrame de două ori pe zi

• **Măceșe**: 1 cană de ceai pe zi

- **MSM**: 2 capsule de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 2 lingurițe pe zi
- **Roiniță**: 2 pipete sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C**: 4 capsule de 500 de miligrame sau 1 linguriță de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Hepatită

- Ciuperci chaga: 1 linguriță de două ori pe zi
- Frunze de lumânărică: 2 pipete de două ori pe zi
- Gențiană: 2 pipete de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- Gheara mâtei: 1 pipetă de două ori pe zi
- Roiniță: 2 pipete sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi
- Silur: 1 pipetă de două ori pe zi
- Rădăcină de lemn-dulce: 1 pipetă de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Vitamina C**: 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete de două ori pe zi

Hipertensiune arterială

- **5-MTHF**: 1 capsulă pe zi
- **Armurar**: 1 pipetă pe zi

- **Coenzimă Q₁₀**: 2 capsule pe zi
- **Complex de vitamina B**: 1 capsulă pe zi
- **Curcuma**: 2 capsule pe zi
- **EPA și DHA** (fără acizi omega din pește): 1 capsulă pe zi
- **Ginseng indian**: 1 pipetă pe zi
- **Glicinat de magneziu**: 4 capsule pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 2 lingurițe pe zi
- **Roiniță**: 2 pipete pe zi
- **Spirulină**: 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C**: 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

Icter

Reține că acestea sunt dozaje pentru adulți - în cazul icterului infantil, vezi capitolul 28.

- **Coacăze indiene**: 1 linguriță de două ori pe zi
- **Frunze de urzică**: 1 pipetă, 1 capsulă sau 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Hibiscus**: 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Mentă**: 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 1 linguriță de două ori pe zi
- **Roiniță**: 1 pipetă de două ori pe zi
- **Trifoi roșu**: 1 cană de ceai sau 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C**: 2 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal de două ori pe zi

Infecții ale sinusurilor

- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Coenzimă Q₁₀:** 1 capsulă pe zi
- **Curcuma:** 3 capsule de două ori pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Frunze de măslin:** 3 pipete de două ori pe zi
- **Gentiană:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Ghimbir:** 2 căni de ceai sau 4 capsule de două ori pe zi, sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust, zilnic
- **Hibiscus:** 2 căni de ceai pe zi
- **L-lizină:** 4 capsule de 500 de miligrame de două ori pe zi
- **Măceșe:** 2 căni de ceai pe zi
- **Mentă:** 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi
- **NAC:** 1 capsulă de două ori pe zi
- **Rădăcină** de mahonia: 2 pipete de două ori pe zi
- **Roiniță:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Vitamina D₃:** 1 000 UI pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 3 pipete de două ori pe zi

Infecții ale vezicii biliare

- **Frunze de lumânărică:** 2 pipete de două ori pe zi

- **Gențiană:** 3 pipete de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Gheara mâtei:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Ghimbir:** 1 cană de ceai sau 2 capsule de două ori pe zi sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust
- **Mentă:** 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 3 pipete sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi
- **Rădăcină de mahonia:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 5 capsule de 500 de miligrame de Ester-C de două ori pe zi sau 1 lingură de lichid lipozomal pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Infecții urinare, micoze și vaginoze bacteriene

- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 linguri pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **D-manoză:** 1 linguriță de pulbere de patru ori pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 3 pipete de două ori pe zi
- **Frunze de măsline:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Gențiană:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Gheara mâtei:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Hibiscus:** 2 cani de ceai pe zi
- **Măceșe:** 2 cani de ceai pe zi
- **Rădăcină de mahonia:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Roiniță:** 4 pipete de două ori pe zi

- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete de două ori pe zi

Inflamații

- **5-MTHF:** 1 capsulă pe zi
- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe pe zi
- **Curcuma:** 2 capsule pe zi
- **Curcumină:** 3 capsule de două ori pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 2 pipete pe zi
- **Frunze de măsline:** 2 capsule sau 1 pipetă pe zi
- **Frunze de urzică:** 3 capsule sau 2 pipete pe zi
- **Gheara mței:** 2 pipete pe zi
- **Glicinat de magneziu:** 2 capsule pe zi
- **Iod nativ:** 4 picături mici pe zi
- **L-lizină:** 4 capsule de 500 de miligrame de două ori pe zi
- **MSM:** 2 capsule pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 3 pipete pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete de două ori pe zi

Insomnie cauzată de ficat

- **5-MTHF**: 1 capsulă pe zi
- **Coenzimă Q₁₀**: 1 capsulă pe zi
- **Ginseng indian**: 1 pipetă pe zi
- **Glicinat de magneziu**: 2 capsule pe zi
- **Hibiscus**: 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi
- **Melatonină**: până la 20 de miligrame pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce**: 1 pipetă pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță**: 4 pipete sau 2 căni de ceai cu 2 pliculețe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi

Îmbătrânire a ficatului

Toate suplimentele din acest capitol contribuie la prevenirea îmbătrânirii ficatului. Dacă aceasta reprezintă o preocupare specială pentru tine, te rog ia în considerare cu preponderență unele dintre aceste produse:

- **Ciuperci chaga**: 1 linguriță de două ori pe zi
- **Curcumină**: 1 capsulă de două ori pe zi
- **Frunze de urzică**: 1 capsulă sau 1 pipetă de două ori pe zi
- **Glutation**: 1 capsulă pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 1 linguriță de două ori pe zi
- **Spirulină**: 2 lingurițe de două ori pe zi

- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 1 000 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Întreținere zilnică a sănătății ficatului și organismului

Dacă nu prezinți nici unul dintre simptomele sau nici una dintre afecțiunile care urmează, iată o listă de plante și de suplimente care te vor ajuta să-ți menții starea generală de sănătate.

- **5-MTHF:** 1 capsulă pe zi
- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe pe zi
- **Curcuma:** 2 capsule sau rasă proaspăt, ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Curcumină:** 2 capsule pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 căni de ceai, 3 capsule sau 3 pipete pe zi
- **Glicinat de magneziu:** 2 capsule pe zi
- **L-lizină:** 3 capsule de 500 de miligrame pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Roiniță:** 3 pipete pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi

- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C de două ori pe zi sau 1 lingură de lichid lipozomal pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

Luare în greutate

- **5-MTHF:** 1 capsulă pe zi
- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi

- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 pipete sau 2 capsule pe zi
- **Frunze de zmeur:** 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi

- **Ginseng indian:** 1 pipetă pe zi
- **Iod nativ:** 6 picături mici pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Roiniță:** 2 pipete pe zi
- **Schisandra:** 1 cană de ceai pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi

- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

Necrozare a țesutului hepatic

- **5-MTHF:** 1 capsulă pe zi
- **ALA:** 1 capsulă pe zi

- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Armurar:** 1 pipetă pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 linguri pe zi
- **Complex de vitamina B:** 1 capsulă pe zi
- **Curcuma:** 2 capsule pe zi
- **Curcumină:** 3 capsule pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 pipete sau 2 capsule pe zi
- **Gheara mâtei:** 2 pipete pe zi
- **L-lizină:** 4 capsule de 500 de miligrame pe zi
- **MSM:** 2 capsule pe zi
- **NAC:** 1 capsulă pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Nivel ridicat de colesterol

- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Armurar:** 1 pipetă pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe pe zi
- **Coenzimă Q₁₀:** 2 capsule pe zi
- **Curcumină:** 2 capsule pe zi
- **EPA și DHA** (fără acizi omega din pește): 1 capsulă pe zi

- **Ghimbir:** 2 capsule, 1 cană de ceai cu 2 pliculețe, sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Mentă:** 1 cană de ceai pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame sau 2 lingurițe de lichid lipozomal pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

Oboseală și lipsă de energie

- **5-MTHF:** 1 capsulă pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe pe zi
- **Curcuma:** 2 capsule pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 2 pipete pe zi
- **Ghimbir:** 1 cană de ceai, 2 capsule sau ras proaspăt, ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Ginseng indian:** 1 pipetă pe zi
- **Iod nativ:** 6 picături mici pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Rădăcină de mahonia:** 1 pipetă pe zi
- **Roiniță:** 2 pipete pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

Palpitații cardiace

- **5-MTHF**: 1 capsulă pe zi
- **Ciuperci chaga**: 2 lingurițe pe zi
- **Coenzimă Q₁₀**: 2 capsule pe zi
- **Frunze de urzică**: 2 pipete sau 2 capsule pe zi
- **Frunze de zmeură**: 1 cană de ceai pe zi
- **Glicinat de magneziu**: 2 capsule pe zi
- **Iod nativ**: 4 picături mici pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 2 lingurițe pe zi
- **Roiniță**: 3 pipete pe zi
- **Spirulină**: 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C**: 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă pe zi

PANDAS

- **Frunze de lumânărică**: 10 picături de două ori pe zi
- **Frunze de măsline**: 10 picături de două ori pe zi
- **Gențiană**: 10 picături de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Gheara mței**: 4 picături de două ori pe zi

- **Rădăcină de lemn-dulce:** 10 picături de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 10 picături de două ori pe zi
- **Silur:** 4 picături de două ori pe zi
- **Spirulină:** 1 linguriță pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 10 picături pe zi
- **Vitamina C:** 2 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 6 picături mici de două ori pe zi

Probleme ale glandelor suprarenale

- **Coacăze indiene:** 1 lingură sau 2 capsule de două ori pe zi
- **Complex de vitamina B:** 1 capsulă pe zi
- **Frunze de urzică:** 1 pipetă sau 2 capsule de două ori pe zi
- **Ginseng indian:** 1 pipetă sau 2 capsule de două ori pe zi
- **Glicinat de magneziu:** 2 capsule de două ori pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de cicoare:** 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 10 picături mici de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Schisandra:** 1 cană de ceai pe zi
- **Spirulină:** 1 lingură de două ori pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 2.000 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal de două ori pe zi

- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Probleme de metilare

- **5-MTHF**: 1 capsulă de două ori pe zi
- **Complex de vitamina B**: 1 capsulă de două ori pe zi
- **Glutation**: 1 capsulă sau 1 linguriță de lichid de două ori pe zi
- **NAC**: 1 capsulă pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Seleniu**: 1 capsulă sau 1 pipetă pe zi
- **Spirulină**: 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C**: 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal de două ori pe zi

Probleme hormonale

- **Armurar**: 1 pipetă pe zi
- **Frunze de urzică**: 4 pipete sau 4 capsule pe zi
- **Frunze de zmeur**: 1 cană de ceai cu 3 pliculețe de două ori pe zi
- **Ginseng indian**: 1 pipetă pe zi
- **Hibiscus**: 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi
- **Iod nativ**: 6 picături mici pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 2 lingurițe pe zi
- **Roiniță**: 2 pipete pe zi
- **Schisandra**: 1 cană de ceai pe zi
- **Spirulină**: 2 lingurițe pe zi

- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi

- **Vitamina C**: 2 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 linguriță de lichid lipozomal pe zi

Schimbări de dispoziție sezoniere (SAD)

- **5-MTHF**: 1 capsulă pe zi
- **Complex de vitamina B**: 1 capsulă pe zi
- **Curcuma**: 2 capsule pe zi
- **EPA și DHA** (fără acizi omega din pește): 1 capsulă pe zi

- **Ginseng indian**: 1 pipetă pe zi
- **Iod nativ**: 6 picături mici pe zi
- **Melatonină**: 5 miligrame pe zi
- **Pulbere de orz verde**: 2 lingurițe pe zi
- **Roiniță**: 2 pipete pe zi
- **Spirulină**: 1 lingură pe zi
- **Trifoi roșu**: 1 cană de ceai pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 2 pipete pe zi

- **Vitamina C**: 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal pe zi

- **Vitamina D₃**: 2.000 UI pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete pe zi

Sensibilități chimice și alimentare

Fiecare persoană cu sensibilități chimice și alimentare este diferită. Explorează oricare dintre suplimentele pentru sănătatea ficatului prezentate aici; este doar un punct de pornire pentru unele persoane

sensibile, la un singur supliment pe zi, un altul a doua zi, și așa mai departe, parcurgând întreaga listă a suplimentelor pe care vrei să le încerci în decurs de câteva zile, în loc să le iei pe toate într-o singură zi. Dacă te decizi să iei toate suplimentele din această listă, vei urma un ciclu de opt zile. O anumită sensibilitate reprezintă încă un motiv pentru a te feri de suplimentele care conțin 50 de ingrediente.

- **5-MTHF**: 1 capsulă
- **L-lizină**: 500 de miligrame
- **Mentă**: 1 cană de ceai
- **Pulbere de orz verde**: ½ linguriță
- **Roiniță**: 1 pipetă
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă
- **Vitamina C**: 2 capsule de 500 de miligrame de Ester-C
- **Vitamina D₃**: 1 000 IU

Sindrom al colonului iritabil (IBS)

- **Aloe vera**: 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Frunze de urzică**: 1 pipetă sau 1 cană de ceai pe zi
- **Gheara mâtei**: 1 pipetă pe zi
- **Ghimbir**: 1 cană de ceai, 2 capsule sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Hibiscus**: 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de brusture**: 1 cană de ceai pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce**: 1 pipetă sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)

- **Rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai pe zi
- **Roiniță:** 1 pipetă sau 1 cană de ceai pe zi

Sindrom al sângelui poluat

- **Armurar:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Coacăze indiene:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Curcuma:** 2 capsule de două ori pe zi
- **Frunze de urzică:** 1 pipetă, 2 capsule sau 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 1 linguriță de două ori pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă de două ori pe zi
- **Rădăcină de cicoare:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Trifoi roșu:** 1 cană de ceai sau 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de mii grame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Dragavei:** 1 cană de ceai de două ori pe zi

Sindrom Raynaud

- **5-MTHF:** 1 capsulă pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe pe zi
- **Frunze de măslin:** 2 pipete sau 2 capsule pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 pipete sau 2 capsule pe zi
- **Gheara mâtei:** 1 pipetă pe zi
- **Ginseng indian:** 1 pipetă pe zi

- **L-lizină:** 6 capsule de 500 de miligrame pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 2 pipete pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete pe zi

Streptococi, infecții virale și dureri misterioase în gât

- **Frunze de lumânărică:** 3 pipete de două ori pe zi
- **Frunze de măsline:** 3 pipete de două ori pe zi
- **Gențiană:** 5 pipete de două ori pe zi
- **Ghimbir:** 2 cani de ceai sau 4 capsule de două ori pe zi, sau ras proaspăt ori sub formă de suc, după gust
- **L-lizină:** 4 capsule de 500 de miligrame de două ori pe zi
- **Măceșe:** 2 cani de ceai de două ori pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Roiniță:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Silur:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 8 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 ½ linguri de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 3 pipete de două ori pe zi

Supraaglomerare bacteriană a intestinului subțire (SIBO)

- **Aloe vera:** 5 cm sau mai mult de gel proaspăt (planta fără coajă) pe zi
- **Ciuperci chaga:** 2 linguri pe zi
- **Curcuma:** 2 capsule pe zi
- **Frunze de lumânărică:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Frunze de măsline:** 3 pipete sau 3 capsule de două ori pe zi
- **Gențiană:** 4 pipete de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Gheara mătrei:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Ghimbir:** 2 capsule sau 1 cană de ceai de două ori pe zi sau ras proaspăt, ori sub formă de suc, după gust, pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai de două ori pe zi sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă pe zi
- **Rădăcină de lemn-dulce:** 1 pipetă de două ori pe zi (două săptămâni da, două săptămâni nu)
- **Rădăcină de mahonia:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Roiniță:** 4 pipete de două ori pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă de două ori pe zi
- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 1 pipetă de două ori pe zi

Tumori sau chisturi hepatice

- **ALA:** 1 capsulă pe zi
- **Ciuperci chaga:** 3 lingurițe pe zi
- **Coacăze indiene:** 2 lingurițe pe zi
- **Coenzimă Q₁₀:** 2 capsule pe zi
- **Curcumină:** 2 capsule pe zi
- **EPA și DHA** (fără acizi omega din pește): 1 capsulă pe zi
- **Frunze de zmeur:** 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi
- **Gheara mâtei:** 2 pipete de două ori pe zi
- **Ginseng indian:** 2 pipete pe zi
- **Glutation:** 1 capsulă sau 1 linguriță de lichid pe zi
- **Hibiscus:** 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi
- **Iod nativ:** 6 picături mici pe zi
- **Melatonină:** până la 20 de miligrame pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 3 lingurițe pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai de două ori pe zi sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă
- **Roiniță:** 2 pipete sau 1 cană de ceai cu 2 pliculețe pe zi
- **Schisandra:** 1 cană de ceai cu 2 pliculețe de două ori pe zi
- **Spirulină:** 2 lingurițe pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 6 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 1 lingură de lichid lipozomal de două ori pe zi
- **Vitamina D₃:** 2.000 UI pe zi
- **Zinc** (ca sulfat de zinc lichid): până la 2 pipete pe zi

Varice și vene varicoase

- **ALA:** 1 capsulă pe zi
- **Armurar:** 1 pipetă pe zi
- **EPA și DHA** (fără acizi omega din pește): 1 capsulă pe zi
- **Frunze de urzică:** 2 capsule sau 2 pipete pe zi
- **MSM:** 2 capsule pe zi
- **Pulbere de orz verde:** 2 lingurițe pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă pe zi
- **Rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai pe zi
- **Roiniță:** 2 pipete pe zi
- **Trifoi roșu:** 1 cană de ceai pe zi
- **Schisandra:** 1 cană de ceai pe zi
- **Spirulină:** 1 linguriță pe zi
- **Vitamina B₁₂** (ca adenzilcobalamină cu metilcobalamină): 1 pipetă pe zi
- **Vitamina C:** 4 capsule de 500 de miligrame de Ester-C sau 2 lingurițe de lichid lipozomal pe zi

Viermi și paraziți hepatici

- **Ciuperci chaga:** 2 lingurițe de două ori pe zi
- **Dragavei:** 1 cană de ceai de două ori pe zi
- **Frunze de măslin:** 4 pipete sau 4 capsule de două ori pe zi
- **Gheara mștei:** 3 pipete de două ori pe zi
- **Nuci negre:** 1 pipetă de două ori pe zi
- **Rădăcină de brusture:** 1 cană de ceai sau 1 rădăcină proaspăt stoarsă de două ori pe zi
- **Rădăcină de mahonia:** 3 pipete de două ori pe zi

- **Rădăcină de păpădie:** 1 cană de ceai de două ori pe zi

- **Roiniță:** 5 pipete de două ori pe zi

- **Silur:** 2 pipete de două ori pe zi

Cap. 38 - Salvarea ficatului 3:6:9

Imaginează-ți un copil așteptând să sară prima oară de pe trambulină. Cu picioarele bine fixate pe trambulină și cu brațele desfăcute, spre a-și păstra echilibrul, cu ochii ținută la valurile de sub el, acel copil are nevoie de șansa de a se pregăti psihic înainte de a face saltul. Să zăbovească prea mult nu-l va ajuta, dar nici să se grăbească prea mult nu-i va fi de folos. Doar după ce va avea câteva momente pentru a se obișnui cu provocarea, el va fi gata să sară, numărând până la trei, în apa din piscină.

Acum însă, închipuie-ți ce s-ar întâmpla dacă un adult binevoitor, convins că puștiul ezită din cauza unei frici nesănătoase, vine lângă el și-i dă un brânci. Rostogolindu-se de pe trambulină, copilul nu va putea nici măcar să se pregătească sau să-și țină răsuflarea în timp ce se îndreaptă vertiginos spre apa din piscină. El va ajunge să înghită apă, care-i va intra în nas și poate chiar în căile respiratorii, străduindu-se să își dea seama ce s-a întâmplat și luptându-se să-și țină capul deasupra apei în timp ce înoată către marginea bazinului. Odată ajuns acolo, ar putea avea un acces de tuse sau poate chiar un atac de panică, fiind privat de șansa de a se pregăti și de a se adapta mental, fizic și spiritual pentru tranziție.

Și nu doar un copil ar reacționa așa; nici un om, indiferent de vârstă, inclusiv cel mai bun înotător, nu ar vrea să fie împins astfel, înainte de a se pregăti cum se cuvine. Și nici nu va mai avea încredere în nimeni, de aici încolo uitându-se înapoi de fiecare dată când va păși pe trambulină.

Pentru ficat, inițierea unei cure de purificare este similară unei sărituri de la trambulină. Ca orice salt pe care îl facem, purificarea poate fi minunat de eliberatoare - o șansă pentru ficat de a se elibera de povară și aproape de a zbura - sau, dacă procedura nu este efectuată corect, o senzație de sufocare, ficatul fiind aruncat în adâncuri fără nici un avertisment.

Ficatului nu-i place să fie forțat să facă un lucru anume. Nu-i place, de pildă, să fie forțat să proceseze mâncăruri grele; nu-i place să fie forțat să aibă de-a face cu o suprasarcină de toxine. Totuși, el își îndeplinește aceste sarcini în viața de zi cu zi. El trage o linie când este forțat să se purifice potrivit idealurilor create de om în privința modului în care organul ar trebui să funcționeze. Dar, oricât de mult ar aștepta ficatul un moment de eliberare de povara zilnică, să-l purifici dintr-odată este ca și cum ți-ai face curățenie în casă prea rapid: dacă cineva ar veni la ușă și te-ar forța să-ți arunci bunurile care-ți aparțin, fără încetare, timp de o săptămână, fără șansa de a te pregăti dinainte, te-ai revolta. Ai ascunde intenționat unele obiecte, pentru a-i cruța pe angajații serviciului de salubritate să ridice sute de kilograme de gunoi. Sau poate ai trimite toate lucrurile inutile la gheana de gunoi a clădirii unde locuiești, doar pentru a aduce o parte din ele înapoi în casă după ce ți-ai dat seama că ai creat o situație nesănătoasă în stradă și gheana dă pe afară. În ambele situații, în cele din urmă ai sfârși epuizat, dezamăgit și nemulțumit de rezultatele acelei săptămâni.

Așa cum am menționat, multe proceduri de purificare pun ficatul într-o postură nedorită. Ele sunt instructorii de înot brutali, care te împing de la spate, sau „specialiștii” care te instruiesc cum să faci procedurile de purificare. Ele nu acționează dintr-o reală

înțelegere a felului cum funcționează ficatul și a necesităților acestui organ. În replică, ficatul intră în șoc sau se revoltă. În unele cazuri, dacă este forțat să elibereze toxine într-un ritm care nu este sănătos pentru tine sau pentru el, ficatul își va închide porțile, reținând intenționat toxinele spre a te proteja - și muncind mai din greu ca niciodată, chiar în momentul în care ar fi trebuit să aibă parte de un răgaz. Dacă ficatul trebuie să elibereze o abundență de toxine împotriva voinței lui, deoarece nu are puterea să închidă anumite stăvilare, sângele tău se poate umple cu atât de multe toxine încât ficatul trebuie să le absoarbă iar în mare grabă, pentru a te proteja, astfel încât să nu aibă șansa de a-ți părăsi corpul. Purificările realizate în forță, într-un mod brutal, duc adesea la un rezultat opus celui dorit. Asta pentru a nu mai menționa că adesea fac persoanele care practică asemenea proceduri să fie îmbufnate sau iritate, de vreme ce ficatul nu mai eliberează ceea ce ar trebui cu adevărat să elibereze. Chiar dacă acele persoane nu își dau seama, asemenea proceduri le afectează grav starea de spirit.

Ficatul vrea să primească o pauză. El dorește să fie eliberat de sarcinile împovărătoare, zilnice, de grăsimi, de activitatea patogenă de-o viață și de expunerea la toxine. Ficatul vrea să fii eliberat de simptome și de boli - și de cauzele reale, fundamentale, ale acestora -, astfel încât să obții într-un final pielea curată, stabilitatea emoțională, pierderea în greutate sau eliminarea oboselii pe care le-ai căutat. El vrea să aibă o șansă de a scăpa de mâzga acumulată și de a fi din nou strălucitor și puternic - și astfel să te poată conduce către o stare de sănătate mai bună. Ceea ce ficatul tău nu dorește este să obțină toate acestea prin mijloace nefirești sau nesănătoase.

Dacă ai parcurs această carte, înțelegând, pagină după pagină, cum funcționează ficatul și cu ce se confruntă, observând cât de mult depinde starea ta generală de sănătate de starea ficatului tău și întrebându-te în ce mod ai putea să repara traumele neintenționate pe care le-ai provocat în atâția ani acestui organ vital, atunci ai ajuns în locul potrivit. Aici se află, în sfârșit, răspunsul.

Iar răspunsul se rezumă la felul cum cooperezi cu ficatul tău. Pentru a fi purificat eficient și adecvat, ficatul are nevoie de blândețe și de grijă; el nu vrea să fie tratat ca o mașinărie. De aceea procedura matinală pentru salvarea ficatului (o purificare rapidă și ușoară, pe care o poți încerca oricând) și procedura Salvarea ficatului 3:6:9 (un plan unic de vindecare a ficatului în nouă zile) sunt atât de puternice: ele lucrează cu ceea ce ficatul dorește și are nevoie, nu cu o estimare arbitrară a felului cum ar trebui să funcționeze.

Prin procedura matinală de salvare a ficatului primești o șansă de a-i oferi stabilitatea de care are nevoie în viața cotidiană. Încearcă acest plan timp de câteva zile, cu câteva săptămâni înainte sau după procedura Salvarea ficatului 3:6:9, sau încorporează-l în rutina ta zilnică, iar ficatul îți va mulțumi. Este o șansă incredibilă pe care i-o oferi ficatului de a ține confortabil pasul cu funcțiile sale regulate, în loc să-l hăituiești permanent, astfel încât să te poată ajuta să rămâi sănătos.

Prin Salvarea ficatului 3:6:9, ficatul obține, în sfârșit, revigorarea pe care o merită, liber mai întâi să se pregătească el însuși, apoi să înceapă să elibereze substanțele nocive într-un ritm moderat, apoi să intre într-un mod profund de purificare, care-ți poate aduce alinare în atât de multe feluri. Ca acel copil pe

trambulină, ficatul are nevoie de compasiune și de sprijin, și tocmai asta are de oferit Salvarea ficatului 3:6:9.

Spre deosebire de unele proceduri de purificare, procedura matinală pentru salvarea ficatului și procedura Salvarea ficatului 3:6:9 nu îl vor afecta negativ. Nici un alt plan terapeutic nu este mai potrivit nevoilor ficatului decât acestea două. Ele opresc asaltul zilnic al vieții moderne, despovărează ficatul de reziduurile care l-au tras în jos atâta timp și îi permit să respire și să se reseteze după propriul orar. Combinate, aceste două tehnici la care poți reveni iar și iar, când ficatul tău are nevoie de o eliberare, sunt supremul gest de bunătate pe care-l poți face pentru acesta - o bunătate pe care acesta ți-o va întoarce însutit, cu o reînnoită sănătate și vitalitate.

Sisteme de credințe alimentare

Ai avut vreodată parte de o experiență în care încerci să îți faci datoria așa cum trebuie și cineva din echipa ta te sabota constant? Indiferent despre ce sarcină ar fi vorba, indiferent că erai la școală, la serviciu, acasă sau în comunitate și indiferent ce încerci să realizezi, nu te-ai confruntat niciodată cu un defetist, cu un trădător, cu un individ care nu se putea abține să genereze conflicte? Ți-a afectat acest lucru performanțele, misiunea sau responsabilitatea? Chiar dacă ai reușit să duci la bun sfârșit o parte din sarcină, te-ai simțit stânjenit, limitat, ținut pe loc de la îndeplinirea cu succes a întregii misiuni? Ei bine, așa se simte și ficatul când luptăm contra lui cu metode care nu îi convin.

Ficatul este un organ extrem de intuitiv. După cum am văzut, el învață obiceiurile și rutinele tale și îți anticipează nevoile. De asemenea, este extrem de receptiv la ce gândești și la felul cum te simți. Ficatul poate simți dacă nu te înțelegi bine cu el. Așadar, dacă vei încerca să-l forțezi, ficatul va sesiza conflictul dintre sarcina pe care știe că vrei să o realizezi și felul cum vrei să o realizezi. Nu doar că ficatul are nevoie de șansa fizică de a se pregăti pentru o purificare, ci are nevoie și ca gândurile și sentimentele tale să fie în armonie.

Parțial, ceea ce limitează multe alte abordări legate de purificarea ficatului este că acestea sunt construite în jurul unor sisteme de credințe alimentare teoretice care ne dezechilibrează și strică armonizarea de care vorbeam. Când orice fel de plan alimentar este dezvoltat în cadrul unui punct de vedere rigid despre ce anume alimentează și vindecă organismul, există o mare probabilitate de a nu vedea imaginea de ansamblu. Și aceasta deoarece este un punct de vedere uman și știm cu toții cât de dificil este uneori să fim oameni. Facem tot posibilul să înțelegem lumea și luăm decizii bazate pe ce considerăm că ar fi faptele, apoi aflăm mai multe informații - și fie le ignorăm, pentru a evita disconfortul, fie ne schimbăm perspectiva, doar pentru a o reajusta iar și iar, de-a lungul vieții, pe măsură ce tot mai multe informații ies la lumină. În orice moment, putem fi siguri că nu înțelegem situația. Ca ființe umane, ne aflăm într-o constantă stare de descoperire, ceea ce înseamnă că ne aflăm într-o permanentă stare de incertitudine - practic, nu știm niciodată sigur care este realitatea. Întotdeauna apare ceva nou la orizont.

De aceea mă bazez pe Spirit pentru toate informațiile de natură medicală pe care le împărtășesc celor din jurul meu. Dacă eu, Anthony, aș încerca să

găsesc care este cel mai bun plan pentru ficatul meu, fiecare argument de aici mi s-ar părea convingător. Aș fi exact ca următorul tip care se agață de ce pare a fi înțelepciunea dominantă, doar pentru a descoperi mai târziu că am făcut sănătății mele un deserviciu, restrângându-mi gândirea la acea viziune îngustă. Scopul vieții mele este de a te scuti de presupunerile riscante legate de ce este mai bun pentru sănătatea ta - astfel încât să nu pierzi ani din viață dedicându-te unor sisteme de gândire în privința sănătății care nu vor face decât să te țină în loc. Grație informațiilor primite de la Spirit, eu nu vorbesc despre un sistem de credințe, un punct de vedere, o opinie, o teorie, o tendință sau orice altă metodă pământească de evaluare a lumii. Spiritul îmi relevă doar adevăruri: adevăruri legate de felul cum funcționează organismul uman, despre cum se dezvoltă simptomele și bolile și de ce anume este nevoie pentru a te vindeca - adevăruri care, în cea mai mare parte, nu au fost încă măsurate sau cântărite de știință. Spiritul nu a ales un sistem de credințe în detrimentul altuia, eliminând sau susținând un anumit mod de gândire. Spiritul pătrunde direct în miezul problemei, dezvăluind ce este bine pentru tine.

Amintește-ți asta dacă ai ajuns la acest capitol îmbrățișând o anumită mentalitate despre alimentație, purificare sau necesitățile ficatului. Indiferent că ești de părere că postul până la cină, urmat de îngurgitarea unei mese bogate în proteine, reprezintă răspunsul pentru reseta-rea organismului, că zahărul din fructe hrănește ficatul steatozic sau că detoxifierea este un mit, ai putea descoperi că este necesar să renunți la sistemul tău de credințe pentru a progresa. Dacă, pe de altă parte, te temi de regulile alimentare și ești îngrijorat că procedura matinală pentru salvarea ficatului și

procedura Salvarea ficatului 3:6:9 formează doar încă un plan cu o agendă anume, poți să te eliberezi de asemenea temeri. Aceasta nu este o dietă de propagandă. Nu este încă un concept concurențial de masă, care reciclează și reambalează idei pe care le-ai mai auzit până acum de un milion de ori.

Sau poate ai început să citești doar de curând lucrări despre sănătate. Nu ai mai urcat până acum în caruselul informațiilor reambalate care îi determină pe oameni să caute încontinuu noi și noi soluții. Dacă faci parte din această categorie, ai o oportunitate unică de a privi, cu sufletul deschis, ce anume este bun pentru tine.

Aici e vorba doar despre tine și despre ficatul tău, punct. Ceea ce ficatul își dorește este să fii un membru cooperant al echipei voastre. Ficatul tău vrea să știe că nu-i vei da brânci de pe trambulină doar pentru că ești tributar unei anumite școli de gândire.

Nu trebuie să te simți ca și cum ai fi ajuns în străfundurile iadului în urma unei proceduri de purificare, din simplul motiv că o procedură prea dură îți supune glandele suprarenale - și, ca atare, ficatul - la un efort prea mare. Când treci printr-una dintre acele purificări „superintense”, valul de adrenalină declanșat este uriaș: glandele suprarenale îți inundă corpul cu un exces de adrenalină pentru a face ordine în haos, ceea ce forțează ficatul să măture toată adrenalina pentru a te proteja - acționând astfel împotriva planului tău de detoxifiere, dat fiind că adrenalina în exces, corozivă, a fost unul dintre factorii care au cauzat probleme ficatului.

Deși postul își are rolul lui, procedura matinală pentru salvarea ficatului și procedura Salvarea ficatului 3:6:9 nu sunt forme de post, și aceasta pentru că nu ai

nevoie să ții post pentru a-ți reseta ficatul. (Și mai ales nu ai nevoie de post negru pentru ficatul tău. Dacă încerci să scapi de orice simptom sau afecțiune, eliminarea totală a alimentelor, dar și a lichidelor, nu te va însănătoși. Postul cu apă și sucuri vegetale își are locul lui în lumea vindecării, dar postul negru nu). Postul nu doar că provoacă o detoxifiere prea rapidă, copleșitoare pentru mulți oameni, ci este de cele mai multe ori lipsit de utilitate practică. Ai putea fi nevoit să rămâi pe banda de alergare a vieții, dar în același timp să-ți purifici ficatul și să te vindeci; nu toți oamenii pot opri totul și lua o pauză. O purificare a ficatului necesită să îți continui activitățile, vindecându-te totodată.

De aceea procedura matinală pentru salvarea ficatului și procedura Salvarea ficatului 3:6:9 sunt aici pentru tine. Dacă îți cruți glandele suprarenale, consumi produse alimentare delicioase și hrănitoare și îți purifici ficatul mult mai eficient decât cu oricare alt protocol pe care l-ai încercat, te vei desprinde de constrângerile oricărui sistem de credințe alimentare care te-au ținut pe loc în trecut. Când vei reuși, în sfârșit, să colaborezi cu ficatul tău, vei fi mai aliniat și în armonie cu el ca niciodată.

Procedura matinală pentru salvarea ficatului

Noaptea, ficatul se culcă odată cu tine. El are câteva ore de odihnă și apoi, pe la trei sau patru dimineața (momentul precis este diferit pentru fiecare om), începe să se trezească și să revină la lucru. Ficatului îi place perioada când dormi; este ca și cum ar fi primul care se trezește în casă înainte ca haosul zilei să înceapă. El știe că această pace înseamnă că nu vei consuma alimente grele, nu vei bea cafea și nici nu vei experimenta explozii

de adrenalină din cauza unui eveniment dramatic, care te consumă emoțional, toate acestea putându-l forța să renunțe la orice și să se ocupe de asemenea urgențe. (Deși visele tale pot declanșa secreții de adrenalină, visele au și efect terapeutic, iar secrețiile respective nu durează prea mult, încât nu afectează ficatul). În schimb, orele tale de somn matinal oferă ficatului o perioadă de recuperare: o șansă de a curăța murdăria, de a aduna reziduurile rezultate după ziua precedentă și de a arunca gunoiul. Când te trezești, îți vei oferi un uriaș avantaj terapeutic dacă accesezi funcțiile de purificare normale ale ficatului, datorite de Dumnezeu - și la asta se referă procedura matinală pentru salvarea ficatului.

Înainte de toate, ficatul vrea să fii bine hidratat după trezire. Când te trezești, sângele este încărcat de toate acele toxine și deșeuri pe care ficatul le-a eliminat în schimbul de dimineață. Dacă nu scapi de reziduuri hidratându-te corespunzător, ficatul va fi obligat să le reabsoarbă și astfel procesul de vindecare nu va face progrese. Dacă ești familiarizat cu activitatea mea, atunci știi că îți recomand să bei dimineața, pe stomacul gol, un pahar cu apă cu zeamă de lămâie sau limetă, cu suc de țelină apio ori suc de castravete. Unul dintre principalele motive pentru care fac această recomandare este curățarea fluxului sangvin. Nu subestima puterea acestui procedeu. Este mult mai puternic decât poate bănui cineva.

Și nu numai atât: hidratarea făcută imediat după trezire va da un nou imbold ficatului să continue detoxifierea - dacă știi cum să procedezi ca procesul de detoxifiere să se desfășoare corespunzător. Când corpul are nevoie de vindecare, ficatul vrea să îi dai șansa de a se menține curat dimineața, în loc să fie forțat să treacă

pe modul de digerare a grăsimilor. Nu ți-ai spus niciodată: „Ah, dacă aș putea să mă scol devreme și să mă apuc imediat de lucru, fără întreruperi, ar fi grozav”, indiferent că e vorba de serviciu, de treburile gospodărești sau de protocolul tău terapeutic? Astfel se simte și ficatul tău. El adoră să primească o perioadă specială de atenție dimineața. Când consumi grăsimi radicale (produse precum nuci și unt de nucă, semințe, ulei, avocado, nucă de cocos, ouă, șuncă, lapte, brânză, unt, iaurt, proteine din zer, carne de curcan, de pui, cârnați, slănină și multe altele), ficatul își întrerupe activitatea, iar detoxifierea se oprește. Ficatul va începe imediat să producă bilă pentru a digera grăsimile, și din acel moment este concentrat pe celelalte sarcini ale sale de peste zi.

Fereastra de detoxifiere se închide și momentul de oportunitate dispare.

Dar, grație procedurii matinale pentru salvarea ficatului, menții această fereastră de detoxifiere deschisă. Îți sprijini ficatul, încât să își mențină echilibrul și să facă față solicitărilor de peste zi. De fiecare dată când încorporezi acest procedeu simplu de purificare în viața ta, ajuți ficatul să-și reînnoiască celulele, astfel încât el - și implicit tu - să fie mai sănătos pe viitor.

Ce este procedura matinală pentru salvarea ficatului? Cum o practici? Când te simți tot mai aglomerat de sarcini și mai copleșit de viața cotidiană, nu trebuie decât să urmezi aceste două reguli de bază:

- **Să te hidratezi bine, mai ales când e primul lucru pe care-l faci dimineața**

- **Să nu consumi grăsimi radicale înainte de prânz**

Asta este tot. Poți mânca pe parcursul întregii dimineți, dacă vrei, dar evită alimentele care conțin grăsimi și asigură-te că ești hidratat din abundență. Poți face foarte multe pentru a amplifica efectele procedurii terapeutice matinale, și vom discuta imediat despre asta. Dar fundamentul procedurii matinale pentru salvarea ficatului este foarte simplu și se reduce la cele două puncte-cheie de mai sus, la care vom reveni. Când ai una dintre acele zile în care nu-ți mai vezi capul de treabă, să conștientizezi că poți trece peste toate acestea doar hidratându-te și evitând grăsimile este un triumf. Un mare triumf!

Orice s-ar spune, oamenii de azi nu au mare grijă de sănătatea lor. Ei sunt învățați să pună atât de multe lucruri înaintea sănătății, ceea ce înseamnă că, atunci când iau măsuri spre a se vindeca, se pot simți de-a dreptul vinovați pentru asta, ca și cum nu ar întreprinde o activitate reală. Ei pot avea impresia că, dacă și-ar face timp să meargă la piață, să facă un suc natural, să taie un fruct sau să comande niște suplimente alimentare, nu ar realiza ceva la fel de productiv sau de important ca atunci când trimit mesaje pe e-mail, plătesc facturi sau îndeplinesc alte sarcini casnice. Nu te lăsa prins în capcana de a crede că grija pentru sănătatea ta nu contează. Conștientizează că fiecare pas pe care îl faci spre vindecare are un sens important. Când acționezi pentru a readuce ficatul în formă, indiferent că faci un lucru simplu, de pildă să bei dimineața, la prima oră, un pahar de apă cu lămâie și să nu te atingi de grăsimi până la masa de prânz, acest lucru nu doar că îți îmbunătățește viața. El este important la o scară mult mai vastă: îți vindecă ficatul și întărește sistemul imunitar hepatic. Te ajută să scapi de otrăvurile care

provoacă bolile și simptomele descrise în această carte. Înseamnă că poți duce o viață mai bună și mai împlinită, ceea ce declanșează o reacție în lanț, când oamenii din jur vor fi martori la vindecarea ta. Acesta este un lucru profund - el poate schimba lumea. Prin urmare, fă astfel încât să simți că orice lucru aparent neînsemnat realizat pentru ficatul tău este de fapt o mare realizare pentru viața ta.

Dar dacă vrei să încarci și mai mult din punct de vedere energetic procedura matinală pentru salvarea ficatului? Ei bine, să discutăm pentru început mai mult despre hidratare. În cartea mea *Alimente care îți pot schimba viața în bine*, am scris despre cele două tipuri de apă pe care le conțin fructele și legumele: apa *hidrobioactivă* și apa *cofactor*. Primul tip conține nutrienți vitali pentru sprijinirea sănătății tale fizice și hidratează celulele organismului mai mult decât o poate face orice apă plată. Puțin suc de castravete sau puțină zeamă de lămâie adăugate într-un pahar cu apă poate activa lichidul, făcându-l mai benefic. Apa de cocos, apa de aloe, smoothie-urile și sucurile proaspete de legume și fructe oferă o hidratare excelentă, fiind prin urmare utile pentru curățarea fluxului sangvin, la fel ca și produsele cu conținut ridicat de apă, ca pepenii, merele, castraveții, țelină, strugurii, portocalele, mandarinele, fructele de pădure, perele, cireșele, caisele, piersicile, nectarinele și papaya. Adăugarea acestor produse la micul dejun este un mod foarte special de a-ți ajuta ficatul să-și facă treaba.

Există și un avantaj emoțional. Al doilea tip de apă vie produs, apa cofactor, are nutrienți care te hrănesc specific la nivel sufletesc, de aceea o dimineată de hidratare te ajută să găsești sprijinul mental și spiritual, oferindu-ți în același timp eliberare fizică. (Vei găsi mai

multe amănunte despre apa vie în *Alimente care îți pot schimba viața în bine*).

Dar cum rămâne cu proteinele? - te-ai putea întreba. Cu toate aceste fructe și legume care-ți umplu dimineața, nu lipsește oare un component-cheie? Dacă nu consumi la micul dejun un smoothie cu unt de migdale sau un bol de iaurt, avocado pe pâine prăjită sau felii de șuncă și omletă de albuș, cum poți dobândi energia necesară întregii dimineți? Acestea sunt întrebări foarte valide, de vreme ce majoritatea sfaturilor legate de alimentație consideră proteinele Sfântul Graal al dimineții.

Aceasta este una dintre situațiile în care trebuie să luăm în considerare adevăratele necesități ale ficatului și să alungăm orice sistem de credințe care ne împiedică să avem grijă de el. Mai întâi de toate, trebuie spus că fructele și legumele conțin aminoacizi și proteine care contribuie enorm la o bună stare de sănătate - de fapt, cele mai bune, mai ușor asimilabile și mai biodisponibile proteine din lume provin din legumele cu frunze. Ceea ce trebuie să căutăm, în cadrul procedurii matinale pentru salvarea ficatului, sunt alimentele bogate în proteine, deoarece, așa cum am văzut în capitolul 35, adevărul este că aproape toate resursele alimentare bogate în proteine sunt bogate și în grăsimi. Dacă îți începi ziua cu o omletă din albuș, un smoothie cu unt de nuci sau un cârnat de curcan deoarece crezi în proteine mai mult decât în orice, vei întrerupe și procesul de detoxifiere a ficatului. Asta este în regulă - pentru că este alegerea ta.

Trebuie doar să știi că aceasta este alegerea pe care o faci, încât, dacă vei avea necazuri mai târziu, cu simptome care te vor trage înapoi, vei ști și una dintre schimbările pe care le poți face pentru a te vindeca singur: păstrarea porției de proteine pentru mai târziu,

după prânz. Nucile, semințele, fructele de avocado, nucile de cocos, proteinele din zer, iaurtul, kefirul, laptele, untul, ouăle, brânzeturile, somonul afumat, cârnații, șunca - aceste ingrediente comune ale micului dejun nu-i sunt de folos ficatului în etapa de purificare matinală. Chiar și proteinele slabe, provenite de la animale hrănite cu iarbă, în condiții ecologice, nu te vor ajuta să te vindeci, din cauza conținutului ridicat de grăsimi, dacă le vei consuma dimineața. Nu uita: alimentele bogate în proteine au o sursă de calorii, și acea sursă o reprezintă grăsimile.

Considerăm că ar trebui să ne începem ziua consumând proteine fiindcă se presupune că acest lucru ne va ajuta să ne simțim sătui și ne va da energie ore întregi. Adevărul este că faptul de a te simți sătul dimineața poate fi ceva înșelător. Indiferent de cât de plin ți-ar fi stomacul, indiferent dacă ai poftă de mâncare sau nu, nivelul zahărului din sânge va scădea la o oră și jumătate - două ore după ce mănânci sau chiar mai devreme. În cazul multor oameni cu ficat slăbit sau cu alte sensibilități, de pildă sindromuri neurologice, nivelul zahărului din sânge ar putea scădea și după 45 de minute, lată de ce este atât de important pentru vindecare să iei o gustare din când în când. Dacă nivelul zahărului din sânge scade și rezervele de glucoză ale ficatului sunt scăzute sau inexistente, glandele suprarenale vor fi forțate să producă adrenalină în exces pentru a compensa - adrenalină corozivă, care epuizează glandele suprarenale și forțează ficatul și sistemul nervos. Prin urmare poate fi chiar util să te simți flămând o dată la două ore, deoarece este un semnal că trebuie să mănânci o gustare și să-ți reîmprospătezi zahărul din sânge.

Senzația de sațietate nu este, pe de altă parte, o garanție a unui mic dejun bogat în proteine. Am discutat cu mulți oameni care se plâneau că se simt mereu flămânzi, chiar dacă urmau o dietă bogată în proteine. Așa cum am văzut în capitolul 13, acea foame sâcâitoare se produce când nu primești suficientă glucoză, fie pentru că, în primul rând, nu consumi surse de glucoză, fie din cauza nivelurilor constant ridicate de grăsimi pe care le blochezi și care împiedică absorbția și stocarea adecvată a glucozei. Pe de altă parte, o dimineată în care vei evita grăsimile radicale și te vei concentra pe fructe proaspete, bogate în glucoză, îi va da ficatului șansa de a colecta și stoca zaharurile prețioase de care are nevoie pentru a-ți menține corpul funcțional. Pentru unii poate dura ceva timp să-și umple rezervoarele goale de glucoză și glicogen din interiorul ficatului și creierului, prin urmare este esențial să ai răbdare în cazul în care fructele nu oferă imediat senzația de sațietate.

Dacă ești obișnuit să mănânci dimineata produse alimentare dense, bogate sau grele, nu te teme de procedura matinală pentru salvarea ficatului. Nu uita: faptul că sari peste grăsimi nu înseamnă că sari și peste micul dejun! Trebuie să te hrănești și trebuie să te hrănești sănătos, pe măsură ce redevii sănătos. O mulțime de oameni mi-au mărturisit că, de când au trecut pe un mic dejun concentrat pe hidratare, săruri minerale și glucoză de calitate se simt mai satisfăcuți ca niciodată. Nutrienții pe care îi trimiți către ficat și sistemul nervos consumând legume și fructe bogate în apă au un efect puternic. La fel și permisiunea de a mânca mai mult. Când te alimentezi cu sucuri verzi, smoothie-uri, mere, pepeni, portocale, papaya și alte fructe nu trebuie să-ți limitezi porțiile, așa cum ai face-o dacă șunca ar fi alimentul obișnuit la micul dejun.

Trebuie să mănânci cât îți pofteste inima, apoi să mănânci iar, după vreo două ore, când zahărul din sânge are nevoie de un alt stimulent. Spre sfârșitul dimineții poți consuma chiar dovleci, cartofi dulci sau cartofi gătiți la abur, pentru o gustare bogată în glucoză, cu adevărat satisfăcătoare și vindecătoare pentru ficat. Capitolul „Rețete pentru salvarea ficatului” îți va da unele idei pentru micul dejun și gustări compatibile cu procedura matinală pentru salvarea ficatului.

În fine, este o idee bună să eviți cafeina și alimentele procesate în cadrul procedurii matinale pentru salvarea ficatului. Dacă poți trece peste aceste produse în diminețile când încerci să-i oferi ficatului un răgaz, îi vei face o mare favoare sănătății tale.

Procedura matinală pentru salvarea ficatului nu este doar primul pas care poate fi făcut în transformarea sănătății ficatului tău. După cum vei vedea în următoare secțiune, fiecare zi a procedurii Salvarea ficatului 3:6:9 include și procedura matinală pentru salvarea ficatului; aceasta este fundamentală. Dacă vrei, poți face din această minipurificare o constantă a vieții tale, alegând să-i oferi ficatului o vacanță în fiecare dimineață, indiferent că urmezi Salvarea ficatului 3:6:9 sau nu, după o viață întreagă în care l-ai supraîncărcat. Dacă preferi, o poți păstra ca un instrument de întreținere, folosind-o ori de câte ori simți că ficatul are nevoie de o mică reparație. De un lucru poți fi sigur, indiferent cum alegi să o folosești: ea nu este una dintre acele idei la modă care vor cădea în uitare și irelevanță într-un an, zece sau chiar o sută. Și asta pentru că procedura matinală pentru salvarea ficatului nu este pur și simplu o idee. Nu este o teorie. Nu este o tendință. Este o certitudine care vizează adevărata natură a felului cum ficatul tău funcționează și tot ce are el nevoie spre a se

dezvolta. Recurge la ea când ai nevoie de un mic ajutor sau când ai maximă nevoie de sprijin. Oricum ar sta lucrurile, pentru tot restul vieții tale această procedură matinală pentru salvarea ficatului va fi întotdeauna aici pentru tine.

Monoalimentație

Dacă te confrunți cu probleme digestive și ai hipersensibilități serioase, ai putea să nu te simți pregătit să încerci Salvarea ficatului 3:6:9, procedura pe care suntem pe cale să o analizăm. În schimb, ai putea să încerci o tehnică pe care o recomand de decenii, intitulată monoalimentație, în care iei mese și gustări alcătuite dintr-un singur produs alimentar o dată. De exemplu, o zi sau două în care consumi doar banane sau suc de țelină apio ar putea fi extrem de utilă dacă ai reacții alergice sau alte probleme digestive deranjante. Într-o zi ai putea mânca doar papaya și bea suc de țelină apio. Am observat că sucul de țelină apio și cartofii gătiți la abur (dar nu și cartofii dulci), consumați pe parcursul întregii zile, constituie una dintre cele mai bune opțiuni pentru persoanele care au o mulțime de bacterii nocive în intestine sau al căror tract intestinal a fost vătămat de toxiinfecții alimentare sau de gastroenterite virale. Poți extinde monoalimentația la săptămâni sau chiar luni, până când ficatul și tractul tău intestinal se vor reface.

Dar monoalimentația nu este pentru oricine. Este pentru oamenii care au în ficat anumite toxine sau anumite virusuri sau care s-au confruntat cu anumite dificultăți digestive care le-au provocat sensibilități unice la nivelul sistemului intestinal și al sistemului nervos. Nervii atașați de pereții intestinelor pot deveni

hipersensibili, contribuind la apariția de simptome precum anxietate, balonare și crampe, pe lângă un disconfort extrem când mâncarea trece prin tractul digestiv. Pentru aceste persoane, monoalimentația poate fi extrem de utilă și benefică.

Ea mi-a salvat viața în copilărie, când am avut o toxiinfecție alimentară. Poate că îți amintești povestea din *Medium medical*. Spiritul mi-a recomandat să mănânc numai pere și ele m-au readus la viață. De atunci, ca unul dintre creatorii inițiali ai dietei mono, cu multe decenii în urmă, am recomandat abordarea și am fost martor la vindecarea a mii de oameni de hipersensibilitate, grație acestei tehnici.

De-a lungul anilor, și alții au învățat despre acest concept, deși aceasta nu înseamnă că ei știu motivul pentru care cineva devine sensibil. Din această carte ai descoperit că o problemă virală la nivelul ficatului poate duce la apariția de neurotoxine în mucoasa intestinală - ceea ce nimeni altcineva nu știe - și că excesul de adrenalină poate face acești nervi hipersensibili. În plus, ai citit despre cum se pot dezvolta sensibilitățile alimentare. Știind asta, nu vei rămâne legat mereu de monoalimentație. Deși este o tehnică foarte utilă când ai probleme serioase, acum ai totodată un sentiment clar că te afli pe calea spre vindecare și știi cum ai ajuns aici, dar și cum să mergi mai departe.

Salvarea ficatului 3:6:9

Ce faci atunci când obții toate beneficiile procedurii matinale pentru salvarea ficatului și le ridici la un nivel cu totul nou, apoi la următorul nivel și în cele din urmă la nivelul suprem? Obții Salvarea ficatului 3:6:9, un plan alimentar de nouă zile, format din creșteri graduale de

câte trei zile, care vor ajuta ficatul să se însănătoșească. În vreme ce procedura matinală pentru salvarea ficatului te ajută să faci față ritmului cotidian, Salvarea ficatului 3:6:9 este un procedeu mult mai profund. Este planul la care trebuie să apelezi când te lupți cu probleme grave de sănătate, afectat de simptomele și afecțiunile examinate în Partea a II-a și Partea a III-a a acestei cărți, dacă ești preocupat de prevenirea îmbolnăvirilor sau vrei să compensezi acele vremuri din viața ta când nu știai cum să îți îngrijești ficatul. Este cheia care te ajută să ajungi la o stare de sănătate mai bună.

Salvarea ficatului 3:6:9 începe cu o etapă pregătitoare de trei zile, pe care o numesc *Cele 3 zile*, și aceasta este esențială. Nu-ți vei face un serviciu trecând peste ea, direct la planurile din zilele ulterioare, deoarece ficatul are nevoie de acest timp de pregătire pentru a beneficia din plin de tot ce urmează.

În următoarele trei zile, când te afli în *Cele 6 zile*, începe purificarea interioară. Atunci ficatul începe să descarce unele dintre „rezervoarele de stocare” pline cu toxine, grăsimi și materie reziduală virală pe care le păstrează de luni sau chiar de ani, ajungând să „sape” mult mai în profunzime decât o face în viața cotidiană.

În cursul ultimelor trei zile, când ești în *Cele 9 zile*, ficatul ajunge să se elibereze, trimițând în fluxul sangvin o mulțime de substanțe nocive, pentru a fi eliminate din organism. Este stadiul care încheie Salvarea ficatului 3:6:9 și te ajută să înclini balanța în favoarea sănătății tale.

Structura numerică a acestei purificări nu este aleasă arbitrar. Din punct de vedere anatomic și fiziologic, ficatul funcționează în serii de trei, multe grupări de celule din interiorul acestuia fiind organizate în formă de triunghi cu vârfuri rotunjite. Lobulii hepatici

au formă de hexagon, un fapt pe care știința și cercetarea medicală nu îl știu. (Lobului cu șase laturi ne reamintește de existența noastră muritoare, deoarece ficatul reprezintă un aspect-cheie, crucial, al corpului uman viu, care respiră. Lobulii nu au șapte laturi deoarece cifra șapte reprezintă tot ce există în afara corpului uman). Ficatul funcționează, totodată, pe baza unui ciclu de nouă bătăi cardiace, de asemenea nedescoperit: la fiecare nouă bătăi ale inimii, prin ficat trece suficient sânge pentru a aduce o porție proaspătă de nutrienți și a elimina un pachet de reziduuri. Toate acestea înseamnă că ficatul comunică și rezonază cu seriile de trei, șase și nouă, și pe o scară mai largă, așa cum ai citit în privința reînnoirii celulare în capitolul 34. Așa cum ficatul anticipează modelele tale alimentare (de pildă consumul de cocktailuri și prăjeli în fiecare vineri seara), pentru a te putea proteja și a-ți salva viața, el interpretează și semnalele primite când îi oferi un ajutor real. Când îi acorzi ficatului o pauză de trei zile, de pildă, el ține minte acest lucru și îl înregistrează ca un model de trei, începând să se pregătească precaut pentru schimbare. După alte trei zile, el observă că i se oferă șansa de a începe procesul purificării interne. Și, după încă trei zile, ficatul intră cu adevărat în ritm și începe să rezoneze cu eliminarea toxinelor stocate pentru a te proteja. El interpretează semnalele primite când îi oferi ajutor și în decurs de trei ani, șase ani și nouă ani.

Faptul că te aliniezi la această creștere treptată, produsă la fiecare trei zile, care ajunge la nouă, plasează ficatul într-o profundă stare de purificare, care nu ar putea fi atinsă cu scheme numerice de șapte, douăsprezece, paisprezece, șaptesprezece sau douăzeci și una de zile de detoxifiere sau cu alte scheme numerice întâmplătoare, bazate pe idealuri create de om. Nimeni

nu își dă seama că, pentru ca purificarea să fie făcută adecvat și să îmbunătățească starea ficatului, ea trebuie construită în jurul cifrei trei. Doar astfel nivelurile de toxine acumulate în ficat, în lumea modernă, ar putea fi eliminate cum trebuie. Dacă te gândești însă la Purificarea vindecătoare de 28 de zile, din *Medium medical*, trebuie să știi că este destinată unei stări de purificare blândă, care ajută ficatul să se detoxifieze delicat, alinând totodată numeroase probleme de sănătate, pe baza unui program flexibil. Acel protocol nu este dependent de numărul de zile, pe când Salvarea ficatului 3:6:9 este - deoarece aici este vorba despre descifrarea codului ficatului, alinierea la adevărata esență a acestuia și realizarea unei purificări hepatice profunde, prin deschiderea zăgazurilor ficatului într-un mod sigur, lipsit de riscuri. Acesta este ceva cu totul diferit.

Dacă lucrezi de luni până vineri, o modalitate de a aborda această purificare este să începi într-o sâmbătă și să o închei duminica următoare. Astfel, vei avea primul weekend pentru a te acomoda cu planul alimentar, ca și pentru a cumpăra produsele și ingredientele necesare ca să gătești mâncarea pentru săptămâna următoare. Astfel, vei avea la dispoziție timpul și spațiul celui de-al doilea weekend pentru cele mai puternice zile ale purificării. Dacă săptămâna ta este structurată diferit sau preferi să începi procedura într-o altă zi, din orice alt motiv, atunci procedează astfel și începe Salvarea ficatului 3:6:9 oricând dorești. Totul ține de felul cum integrezi mai bine această procedură în viața ta, ca ea să te susțină cât mai bine.

Și discutând despre susținere, unul dintre punctele minunate ale procedurii Salvarea ficatului 3:6:9 este că protejează și glandele suprarenale. Spre deosebire de

multe alte proceduri de purificare care te fac să flămânzești, obligând glandele suprarenale să secrete adrenalină în exces și să solicite și mai mult ficatul, obligat să absoarbă acest exces, Salvarea ficatului 3:6:9 nu avariază aceste glande prețioase, deoarece este o procedură care nu te înfometează. Dacă te temi că acest plan te va face să suferi de foame, temerile tale sunt neîntemeiate. Nu trebuie să te limitezi la mărimi stricte ale porțiilor, iar gustările nu doar că sunt permise, ci fac parte din procedură. Deși Salvarea ficatului 3:6:9 permite aportului mai scăzut de grăsimi să elibereze o parte din greutatea care apasă asupra ficatului tău, ea face acest lucru treptat, puțin câte puțin, și, pentru a echilibra situația, trebuie să te bucuri din plin de aromele delicioase ale mâncărilor. Trebuie să te hrănești bine în cadrul procedurii. Asigură-te că ai la dispoziție permanent, pe parcursul procedurii, alimente proaspete, terapeutice. Hrănește-te bine, căci astfel îți vei sluji cel mai bine ficatul, glandele suprarenale și organismul în sine.

Nu uita că în cursul procedurii Salvarea ficatului 3:6:9 nu trebuie să mai consumi suplimentele terapeutice despre care am discutat în capitolul precedent. Dacă iei unele dintre aceste suplimente și vrei să continui tratamentul, poți face asta fără probleme. Altfel, trebuie să știi că purificarea este ca un alt supliment pentru ficat, oferindu-i sprijinul necesar pentru a-și îndeplini complet funcțiile, ca tu să poți renunța la celelalte suplimente obișnuite pe durata celor nouă zile. Dacă vei continua să iei suplimente, vei descoperi că este poate ideal să nu le iei totuși și în Ziua 9, când vei consuma aproape exclusiv lichide. (Dacă urmezi un tratament medicamentos, consultă medicul înainte de a începe procedura).

Ficatul tău este foarte responsabil și nu va elibera într-un singur ciclu al procedurii Salvarea ficatului 3:6:9 toxinele și grăsimile acumulate într-o viață. Așa ceva ți-ar putea copleși organismul și ar tensiona periculos de mult ficatul, fapt ce ar zădărnici toate eforturile. Mai curând, ficatul eliberează cât mai multe substanțe toxice poate, în siguranță, reținând restul pentru a le elibera în viitor. Dacă te simți rău și ai vrea ca acel viitor să fie acum, atunci, după ce ai încheiat un ciclul de Salvarea ficatului 3:6:9, ai putea trece direct la următorul, începând cu Ziua 1 și trecând iarăși prin cele nouă zile de câte ori vrei, până când simptomele se ameliorează. Dacă urmărești realizarea unor schimbări graduale la nivelul stării de sănătate, ai putea opta pentru practicarea procedurii Salvarea ficatului 3:6:9 doar o dată pe lună, practicând între cicluri procedura matinală pentru salvarea ficatului, ca să te menții în formă. Așa cum am menționat în capitolul referitor la substanțele nocive, este ideal să încerci Salvarea ficatului 3:6:9 cel puțin o dată la două-trei luni dacă bănuiești că în ficatul tău există multe substanțe nocive. Sau ai putea descoperi că un singur ciclu de procedură îți va da tot ce vrei să obții. Alegerea este a ta.

Fă din Salvarea ficatului 3:6:9 și din procedura matinală pentru salvarea ficatului parte din viața ta, și imediat vei începe să vezi și să simți beneficiile. Dacă vei reveni la ele, vei contribui la procesul reînnoirii celulare, în timp. Iar după ce vor trece nouă ani de când ai început să ai grijă de ficatul tău, vei remarca, practic, că te-ai născut din nou - într-o versiune mai sănătoasă și mai plină de vitalitate.

CELE 3 ZILE

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3
LA TREZIRE	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă
DIMINEAȚĂ	Mic dejun și o gustare la alegere (conform recomandărilor), dimineața și la jumătatea dimineții	Mic dejun și o gustare la alegere (conform recomandărilor), dimineața și la jumătatea dimineții Un măr (sau o porție de piure de mere)	Mic dejun și o gustare la alegere (conform recomandărilor), dimineața și la jumătatea dimineții Două mere (sau două porții de piure de mere)
PRÂNZ	Un fel de mâncare la alegere (conform recomandărilor)	Un fel de mâncare la alegere (conform recomandărilor)	Un fel de mâncare la alegere (conform recomandărilor)
DUPĂ-AMIAZĂ	Două mere (sau două porții de piure de mere) cu una-patru curmale (sau înlocuitorii de mai jos)	Două mere (sau două porții de piure de mere) cu una-patru curmale (sau înlocuitorii de mai jos)	Două mere (sau două porții de piure de mere) cu două-patru curmale (sau înlocuitorii de mai jos)
CINĂ	Un fel de mâncare la alegere (conform recomandărilor)	Un fel de mâncare la alegere (conform recomandărilor)	Un fel de mâncare la alegere (conform recomandărilor)
GUSTARE DE SEARĂ	Măr (opțional) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță	Măr (opțional) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță	Măr (opțional) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță
RECOMANDĂRI	<ul style="list-style-type: none">• Urmează procedura matinală pentru salvarea ficatului• Evită aceste alimente: gluten, lactate, ouă, carne de miel, produse din carne de porc, ulei de rapiță• Redu consumul tău normal de grăsimi radicale (nuci, semințe, uleiuri, nucă de cocos, proteine animale etc). cu 50% și consumă grăsimi doar la cină• Dacă îți plac produsele animale, rezumă-te la o singură porție pe zi, doar la cină• Înlocuitori pentru curmale după-amiază: duche (proaspete sau uscate), stafide, struguri sau smochine (proaspete sau uscate)• Concentrează-te pe suplimentarea consumului zilnic de fructe, legume, legume cu frunze verzi		

Prima etapă este ca o numărătoare inversă pentru cineva care se pregătește să sară de pe trambulină. Nu trebuie să fie o săritură bruscă. Mai curând este începutul unui ciclu. Fără această perioadă de acomodare, întregul ciclu al purificării ar putea să nu mai fie atât de eficient sau reușit.

Să treci peste etapa Celor 3 zile este ca și cum te-ai prezenta la un examen fără să studiezi nimic înainte. Este o greșeală pe care o fac multe dintre procedurile de purificare prin încercare și eroare, create de om, punând ficatul într-o postură nedorită și obligându-l să funcționeze sub presiune, fără o etapă pregătitoare. Ficatul nu poate acționa fără încredere într-o asemenea situație. Când vine vremea pentru examen, el va acționa cu ezitare, știind că profesorul va răsfoi paginile lucrării pentru a găsi rezultate incomplete. Ca această operațiune să meargă bine - adică pentru ca otrăvurile și patogenii să fie eliminați din corp eficient, mai târziu, în cadrul purificării - este necesar mai ales la început ca procedura să fie blândă cu ficatul. Nu putem forța ficatul să facă prea multe lucruri într-un timp foarte scurt și nici să îl punem în postura de a forța creierul și inima să muncească excesiv.

Vei începe fiecare dintre cele trei zile într-un mod simplu, bând 450 de mililitri de apă cu zeamă de lămâie sau limetă, pentru a elimina din organism reziduurile acumulate în ficat în noaptea precedentă. (Dacă ești un mare fan al sucului de țelină apio băut dimineață, îl poți savura la 30 de minute după ce ai băut apa cu lămâie sau limetă). Restul fiecărei zile ți-l poți organiza cum vrei, câtă vreme urmezi recomandările subliniate mai jos, urmezi procedura matinală pentru salvarea ficatului și consumi la gustare mere hidratante, bogate în glucoză și purificatoare pentru ficat.

Să discutăm despre aceste mere consumate ca gustare. În Ziua 1, vei include în programul tău de după-amiază două mere și una până la patru curmale. În Ziua 2, vei adăuga un măr dimineața, vei continua cu două mere și una până la patru curmale după-amiază. Iar în Ziua 3 vei crește cantitatea la două mere dimineața, urmate de două mere și două până la patru curmale după-amiaza.

Nu trebuie să mănânci merele și curmalele ca atare. Le poți amesteca în smoothie-uri sau poți prepara mere cu sos caramel (rețeta în *Alimente care îți pot schimba viața în bine*), porridge de mere cu scorțișoară și stafide (rețeta în *Vindecarea glandei tiroide*), inele de mere cu caramel, sau piure de mere salvarea ficatului (rețeta în următorul capitol al acestei cărți). Dacă nu îți place să consumi mere crude, piureul de mere gătit este un înlocuitor perfect. Dacă nu este preparat în casă, alege un piure de mere organic, fără aditivi precum dubiosul acid citric, zahăr adăugat sau arome naturale.

Subestimăm puterea merelor deoarece ni se par fructe atât de banale. Când erai copil și ți se puneă un măr în ghiozdan, îl măncai? Sau încercai să faci schimb ori chiar îl aruncai? Când a fost ultima oară când ai mâncat un măr întreg? Poate ți se pare că mult mai recent decât s-a întâmplat cu adevărat. Cu grămezile de mere cu coaja strălucitoare de la supermarketuri și cu imagini de mere pretutindeni, suntem atât de obișnuiți să vedem aceste fructe, încât credem că fac parte din viața noastră într-o măsură mult mai mare decât le permitem să o facă. Ca atunci când ne turnăm un pahar cu apă și apoi îl lăsăm pe birou și uităm să bem, ne păcălim singuri gândindu-ne că mâncăm mere deoarece par mereu la îndemână. În ciuda zicalei „un măr pe zi te

fereste de doctor”, rareori se întâmplă ca un om să mănânce zilnic un măr, cu atât mai puțin două, trei sau patru - de aceea nu avem șansa de a vedea ce poate face acest fruct. Dar lucrurile se vor schimba după ce ai încheiat Salvarea ficatului 3:6:9 și ai mâncat 21 de mere sau chiar mai multe în nouă zile. Introducerea unei mari cantități de mere în viața ta va aduce transformări considerabile.

În cadrul acestui plan, curmalele au un loc special ca o completare de după-amiază a merelor, deoarece ele ambalează motorul ficatului într-un mod benefic. Există două tipuri de căldură a ficatului: căldura neproductivă, care este rezultatul unui ficat toxic, lent și suprasolicitat, și căldura productivă, care încălzește cu blândețe organul, pregătindu-l pentru detoxifiere. Curmalele creează acest al doilea tip de căldură terapeutică de care ai nevoie și de aceea fructele respective fac parte atât din dieta Celor 3 zile, cât și din dieta Celor 6 zile - perioadele în care trebuie să oferi ficatului un sprijin cât mai puternic, încât să iasă întărit când ajungi la Cele 9 zile. Dacă nu poți avea curmale în același timp în care mănânci merele de după-amiază, nu este nici o problemă. Și dacă nu-ți plac curmalele, nu poți face rost de ele sau vrei să faci o schimbare, duplele (proaspete sau uscate), stafidele, strugurii sau smochinele (proaspete sau uscate), în această ordine, le pot înlocui cu succes, ca încălzitori benefici ai ficatului. Poți mânca deci, în locul curmalelor, o mână de fructe din cele menționate mai sus, în funcție de alegerea ta.

Dacă te simți încă flămând după cină, alege să consumi tot mere sau piure de mere. Și, cu o oră înainte de a merge la culcare, asigură-te că bei încă 450 de mililitri de apă cu zeamă de lămâie sau limetă, ca și o cană de ceai de hibiscus sau roiniță. Aceste lichide

consumate seara ar putea însemna că vei fi nevoit să mergi la toaletă de câteva ori pe noapte; dar merită efortul, pentru hidratarea suplimentară și purificarea pe care o oferă organismului.

Acum, să discutăm despre regulile generale ale Celor 3 zile. Înainte de toate, vei reduce grăsimile din alimentație. Indiferent ce cantitate de grăsimi radicale consumi într-o zi obișnuită, trebuie să o reduci cu cel puțin jumătate. Acest lucru l-ai realizat în mare parte urmând procedura matinală pentru salvarea ficatului. Renunțând la grăsimile radicale pe care le consumi de obicei dimineața, precum iaurt, cereale cu lapte, toast cu avocado sau unt pe pâine prăjită, smoothie cu nucă de cocos sau proteină din zer, șuncă, ouă, cârnați, clătite, vafe sau băuturi cremoase pe bază de cafea, vei reduce foarte mult aportul lipidic. În plus, vei face încă un pas înainte dacă nu vei consuma nici un fel de grăsimi până la momentul cinei. Dacă reducerea grăsimilor saturate dimineața și după-amiaza nu scade nivelul acestora cu 50% pe zi, atunci gândește-te la înjumătățirea unora dintre celelalte porții obișnuite de grăsimi radicale și la creșterea cantității de fructe, legume, cartofi, dovleci, verdețuri, linte, quinoa sau mei, în compensație. De exemplu, dacă obișnuiești să adaugi mășline în salate, pune doar jumătate din cantitatea normală și adaugă în schimb câteva boabe de năut și roșii tocate. Dacă îți place la cină somon la grătar, servește-te cu o cantitate mai mică decât de obicei și umple-ți farfuria cu taco de linte sau ratatouille. De asemenea, ai grijă la dressing-uri, sosuri, dip-uri și uleiuri, care adesea sunt mult mai bogate în grăsimi decât credem, și redu corespunzător cantitatea lor. Pentru mese și gustări sățioase, care nu sunt bogate în grăsimi alimentare, citește capitolul „Rețete pentru salvarea ficatului”.

Un motiv major pentru a elimina consumul de grăsimi pe parcursul Celor 3 zile este acela de a-i oferi ficatului un moment de respiro de la producția continuă de bilă, încât să poată restabili rezervele de bilă. Eliberat de procesarea atâtor grăsimi, el își poate dedica energia detoxifierii. Un alt motiv este să primești toată glucoza de care ai nevoie. Așa cum am văzut, un consum mai redus de grăsimi permite ficatului să absoarbă mai bine glucoza, iar acumularea de rezerve de glucoză și glicogen este vitală pentru activitatea intensă a ficatului din Cele 9 zile, pentru a elimina otrăvurile. Ca și la procedura matinală pentru salvarea ficatului, cartofii, cartofii dulci și dovleci sunt alimente excelente, bogate în glucoză, pe care să le mănânci în Cele 3 zile spre a-ți construi combustibil în ficat.

Dacă îți plac produsele animale, limitează-te la o singură porție, consumată doar la cină. Asigură-te că este vorba de carne macră, organică sau de carne de vânat, de pasăre sau pește, astfel încât să te ajute cât mai mult în această perioadă de tranziție.

Dacă ai un meniu bazat pe vegetale și produse naturale, netratate termic, continuă să consumi aceste produse pe tot parcursul celor nouă zile ale purificării.

În fine, trebuie spus că există alimente pe care ar fi ideal să le eviți cu totul în cele nouă zile: gluten, produse lactate, ouă, carne de miel, ulei de rapiță și produse din carne de porc. Pentru a înțelege mai multe despre efectele lor nocive asupra procesului de vindecare, recitește capitolul 36.

Pentru unii, urmarea dietei Celor 3 zile nu va fi foarte diferită de alimentația lor obișnuită. Pentru alții, va fi nevoie de ajustări. Dacă să consumi ceva puțin diferit de ceea ce mănânci de obicei ți se pare deranjant, amintește-ți că este doar un proces temporar. Caută pe

forumurile de pe internet alți oameni care fac acest lucru în același timp cu tine, roagă-ți membrii familiei și prietenii să încerce regimul alături de tine și, ori de câte ori simți că te apucă pofta de pizza, hamburgeri sau alte produse delicioase, dar nesănătoase, recitește această secțiune spre a înțelege motivele pentru care faci ceea ce faci. Aceste motive pot face diferența. Fără să-ți dai seama, cele nouă zile ale procedurii vor lua sfârșit, iar când vei privi înapoi la Salvarea ficatului 3:6:9, îți vei aminti doar cât de uimitor te-a făcut să te simți.

CELE 6 ZILE

	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6
LA TREZIRE	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă
DIMINEAȚĂ	450 de mililitri smoothie pentru salvarea ficatului cu suc de țelină apio	450 de mililitri smoothie pentru salvarea ficatului cu suc de țelină apio	450 de mililitri smoothie pentru salvarea ficatului cu suc de țelină apio
PRÂNZ	Sparanghel la abur cu salată pentru salvarea ficatului	Sparanghel la abur cu salată pentru salvarea ficatului	Sparanghel și varză de Bruxelles la abur cu salată pentru salvarea ficatului
DUPĂ-AMIAZĂ	Cel puțin două mere (sau două porții de piure de mere) cu una-patru curmale (sau înlocuitori) plus tulpini de țelină apio	Cel puțin două mere (sau două porții de piure de mere) cu una-patru curmale (sau înlocuitori) plus tulpini de țelină apio	Cel puțin două mere (sau două porții de piure de mere) cu una-patru curmale (sau înlocuitori) plus tulpini de țelină apio
CINĂ	Sparanghel la abur cu salată pentru salvarea ficatului	Varză de Bruxelles la abur cu salată pentru salvarea ficatului	Sparanghel și varză de Bruxelles la abur cu salată pentru salvarea ficatului
SEARĂ	Măr (opțional) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță	Măr (opțional) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță	Măr (opțional) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță
RECOMANDĂRI	<ul style="list-style-type: none"> • Evită total consumul de grăsimi radicale (nuci, semințe, uleiuri, nucă de cocos, proteine animale etc). • Consumă doar alimentele evidențiate în tabelul de mai sus • Mănâncă oricât ai nevoie pentru a te simți sătul • Dacă ești adeptul alimentelor netratate termic, vezi descrierea completă a purificării pentru a găsi alternative „crude” la mâncărurile gătite 		

Am ajuns acum la mijlocul procedurii, perioada esențială pentru purificarea ficatului. Vei începe fiecare zi ca în timpul Celor 3 zile, cu un mare pahar cu 450 de mililitri de apă cu zeamă de lămâie sau limetă, pentru a-ți curăța organismul. O jumătate de oră mai târziu, vei adăuga 450 de mililitri de suc de țelină apio proaspăt și simplu. (Dacă ai vreo sensibilitate la sucul de țelină apio, înlocuiește-l cu suc de castravete proaspăt, simplu). Prepară-I singur sau comandă-l de la barul de sucuri local.

Sucul de țelină apio: cum aș putea să laud mai bine acest tonic alcalin, dătător de viață? Consumat ca atare, fără adaosuri, pe stomacul gol, stimulează digestia, indiferent ce ai mânca, pentru tot restul zilei. Cu timpul, el restabilește nivelurile de acid clorhidric din stomac, pentru o mai bună digestie pe termen lung. Echilibrează tensiunea arterială și glicemia și oferă organismului valoroase vitamine, minerale, electroliți și enzime digestive, hidratându-l în același timp la nivel celular profund. De asemenea, distruge patogenii și conține săruri minerale cu proprietăți dezinfectante nedescoperite, care fac din sucul de țelină apio un excelent produs antibacterian și antiviral, capabil să lupte cu microorganismele nocive din corp. Pentru ficat, în particular, sucul de țelină apio conține săruri de cluster, subgrupe de sodiu care se fixează pe neurotoxine, dermatoxine și alte reziduuri virale, precum și pe substanțe nocive care nu sunt înrudite cu patogenii, și le elimină din ficat. Globulele albe din sistemul imunitar personalizat al ficatului adaugă și ele săruri de cluster la învelișurile membranelor celulare, devenind astfel mai puternice, mai durabile și mai distrugătoare pentru virusuri - practic sărurile de cluster le oferă o armură contra patogenilor. De aceea ar

trebui să îți începi ziua cu acest tonic care-ți va transforma viața pe tot parcursul procedurii Salvarea ficatului 3:6:9.

Sucul de țelină apio este o băutură medicinală, nu calorică, deci trebuie să te asiguri că ingerarea sa va fi urmată de micul dejun: smoothie-ul pentru salvarea ficatului. Prepară-ți o porție sau mai multe, în funcție de cât îți este de foame, și consumă-le pe tot parcursul dimineții, câtă vreme oferi sucului de țelină apio cel puțin 20 de minute pentru a-și realiza acțiunea magică. Acest amestec delicios de pitaya roșu și de alte fructe vindecătoare vor hrăni ficatul cu glucoză biodisponibilă și antioxidanți esențiali. Ficatul se dezvoltă pe baza roșului profund din pitaya (și a purpuriului-roșiatic-albăstrui al afinelor sălbatice, dacă mergi pe Opțiunea A); profunzimea acestor culori înseamnă că ele conțin din abundență antioxidanți nedescoperiți, care readuc ficatul la viață. Pitaya gata de utilizare, cunoscut și ca fructul dragonului, și afinele sălbatice sunt disponibile și la raioanele de produse congelate ale multor supermarketuri sau poți comanda online pitaya congelată, pitaya pulbere sau afine pulbere.

Dacă nu ești un fan al bananelor, le poți înlocui cu papaya sau poți renunța de tot la un alt fruct, amestecând pur și simplu papaya cu celelalte ingrediente în opțiunea de smoothie pe care o alegi. Dacă nu poți face rost de papaya sau nu îți place, o poți înlocui cu afine, mure sau cireșe congelate. Pentru a obține beneficiile terapeutice de care ficatul tău are nevoie în cursul Celor 6 zile, trebuie să te asiguri că obții acele antocianine dimineța, într-un fel sau altul.

Pentru prânz, vei continua cu o salată pentru salvarea ficatului, cu legume la abur - mai precis sparanghel la abur în Ziua 4 și Ziua 5 și sparanghel și

varză de Bruxelles la abur în Ziua 6. Dacă preferi, poți consuma legumele crude; însă, indiferent că sunt crude sau fierte la abur, asigură-te că nu le prepari cu ulei pe parcursul procedurii de purificare. Așa cum ai citit în capitolul anterior, sparanghelul și varza de Bruxelles sunt extraordinare pentru însănătoșirea ficatului. Consumul lor în această cantitate permite o purificare mai profundă: sulful din varza de Bruxelles este un puternic compus pentru purificarea ficatului. Odată ce ai mâncat varză de Bruxelles, sulful din aceasta părăsește tractul intestinal și ajunge direct în ficat, spre a-și exercita efectele benefice.

Sparanghelul conține un compus chimic similar, deși nu identic, care se îndreaptă direct spre ficat și declanșează un proces de purificare.

Dacă nu poți găsi sparanghel și varză de Bruxelles proaspete, le poți cumpăra de la raionul de produse congelate și le poți păstra la congelator, pentru a avea la îndemână o cantitate suficientă. Nu-ți face griji dacă nu sunt cultivate ecologic: ele sunt atât de benefice pentru ficat încât poți ignora neajunsurile faptului că nu consumi sparanghel și varză de Bruxelles organice. Poți fierbe la abur legumele chiar înainte de masă sau le poți prepara din timp, savurându-le reci, adăugate peste salată. Dacă preferi, le poți consuma proaspete și crude, și poți stoarce chiar sparanghel crud, pentru a bea sucul, dacă vrei. Nu vorbim aici despre câteva bucățele de legume, ci despre porții mari, generoase. Prepară o salată mare pentru salvarea ficatului, apoi toarnă deasupra acesteia sparanghel și/sau varză de Bruxelles, storcând peste ele zeamă de lămâie, portocală sau limetă proaspătă sau o vinegretă de portocale. Mănâncă pe săturate!

În timpul acestei purificări ai putea să descoperi că ești mai sătul și mai satisfăcut ca niciodată. Aceasta în parte fiindcă sparanghelul și varza de Bruxelles suprimă pofta de mâncare. Când le consumi, ficatul știe că faci ceva benefic pentru el, deoarece aceste legume trimit mesajul pentru purificare. La primirea mesajului, ficatul eliberează în fluxul sangvin un compus chimic bazat pe hormoni și necunoscut științei moderne și îl direcționează către creier, pentru a suprima pofta de mâncare, și către glandele suprarenale pentru a le calma și a le împiedica să se alarmeze, astfel încât ficatul să se poată purifica adecvat. Aceasta este încă una dintre cele peste 2.000 de funcții necunoscute ale ficatului. În nici un moment, în timpul purificării, nu ar trebui să te forțezi să mai mănânci dacă te simți sătul. Dar nu te înfrâna de la mâncare dacă ești flămând.

Între prânz și cină, îndreaptă-ți atenția către mere (sau piure de mere) și curmale (sau înlocuitorii acestora), de data aceasta adăugând țelină apio pentru o susținere suplimentară a fluxului sangvin și a abilităților de purificare a ficatului. (Dacă îți prepari singur suc de țelină apio, poți să te ajuți punând deoparte tulpinile când pregătești țelină pentru suc dimineața). Ronțăie fructe și legume suplimentare dacă te simți încă flămând după-amiaza - găsește inspirația în ideile de mese și gustări terapeutice din această carte.

După cină, ai aceeași opțiune ca la Cele 3 zile - un măr sau piure de mere, dacă încă ți-e foame. Apoi, cu o oră înainte de culcare, bea încă 450 de mililitri de apă cu zeamă de lămâie sau limetă și o cană cu ceai de hibiscus sau de roiniță.

Ca și la Cele 3 zile, vei urma protocolul procedurii matinale pentru salvarea ficatului în cursul Celor 6 zile, pentru a-i oferi un sprijin timpuriu, special. De data

aceasta, vei continua să acorzi acest sprijin evitând grăsimile radicale toată ziua și toată noaptea. Lasă nucile, semințele, uleiul, măslinile, nucile de cocos, avocado, produsele animale pentru viața de după purificare. În acest moment, dacă ai consuma grăsimi, ai întrerupe procesul purificării. Ar fi ca și cum tocmai ai spăla farfuriile, iar cineva ți-ar turna grăsime în chiuvetă - ar trebui să o iei de la început cu spălatul ca farfuriile să fie curate. Ca ficatul tău să parcurgă cu succes Cele 6 (și Cele 9) zile, trebuie să fie scutit de întreruperi, deci nu-l forța să renunțe la ceea ce a început să facă pentru a procesa grăsimile radicale. Ficatul va produce în acest timp suficientă bilă ca organismul să funcționeze, doar că nu va mai trebui să producă aceeași bilă puternică pentru a dizolva grăsimile radicale. Evitându-le, permiți ficatului să își folosească energia pentru a se purifica la un nivel altfel imposibil de atins. Nu uita: este foarte dificil pentru ficat să se purifice la un nivel profund dacă dieta ta rămâne bogată în grăsimi.

În loc să te bazezi pe mâncărurile tale preferate, așa cum ai făcut în Cele 3 zile, în Cele 6 zile orientează-te mai ales pe fructe și legume. Densitatea de nutrienți din acest combustibil tămăduitor este exact ceea ce are nevoie corpul tău la momentul respectiv. Evitarea mâncărurilor care necesită un efort mai mare pentru a fi digerate merită din plin efortul de a renunța la ele în cadrul acestei părți a purificării.

Pentru a compensa, așa cum spun mereu, trebuie să te hrănești. Amintește-ți un lucru: nu vei deveni un erou dacă mănânci porții mici, așa că nu te înfometa pe parcursul Celor 6 zile. Nu-ți vei face nici ție, nici altcuiva vreo favoare bând toată dimineața un singur pahar cu smoothie. Nu vei salva lumea dovedind că poți rezista cu două verze de Bruxelles și o frunză de salată. Nu te

înfometa! Dacă o vei face, îți vei înfometa de fapt ficatul - iar în acest stadiu, el are mare nevoie tocmai de combustibil. Ficatul are nevoie de calorii, în Cele 3 zile, ai crescut aportul de glucoză pentru a crește performanțele ficatului. Acum, el are nevoie de alimentele din tabelul Celor 6 zile pentru a le folosi ca „săpători” și „purificatori”, astfel încât să poată fi gata pentru momentul când va străluci: Cele 9 zile.

CELE 9 ZILE

	ZIUA 7	ZIUA 8	ZIUA 9
LA TREZIRE	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă	450 mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă	450 mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă
DIMINEAȚĂ	450 g smoothie din suc de țelină apio pentru salvarea ficatului	450 g smoothie din suc de țelină apio pentru salvarea ficatului	<p>în timpul zilei, consumă: Două porții de 450-550 g suc de țelină apio (una dimineața, alta la începutul serii)</p> <p>Două porții de 450-550 g suc de castraveți și mere (oricând)</p> <p>Pepene sau papaya date prin blender sau suc de portocală proaspăt stors (câte porții și de câte ori vrei)</p> <p>Apă (bea cel puțin 200 ml la fiecare 3 ore)</p>
PRÂNZ	Supă de spanac cu tăieței din castraveți	Supă de spanac cu tăieței din castraveți	
DUPĂ-AMIAZĂ	450 de mililitri suc de țelină apio Cel puțin două mere (sau două porții de piure de mere) plus felii de castravete și tulpini de țelină apio	450 de mililitri suc de țelină apio Cel puțin două mere (sau două porții de piure de mere) plus felii de castravete și tulpini de țelină apio	
CINĂ	Dovleac, cartofi sau cartofi dulci la abur cu sparanghel și/sau varză de Bruxelles la abur plus, opțional, salată pentru salvarea ficatului	Sparanghel și/sau varză de Bruxelles la abur plus, opțional, salată pentru salvarea ficatului	
SEARĂ	Măr (dacă dorești) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță	Măr (dacă dorești) 450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță	450 de mililitri apă cu zeamă de lămâie sau limetă Hibiscus sau ceai de roiniță
RECOMANDĂRI	<ul style="list-style-type: none"> • Continuă să eviți total grăsimile radicale (nuci, semințe, ulei, nucă de cocos, proteine animale etc). • Consumă doar preparatele și produsele evidențiate în tabelul de mai sus; mănâncă sau bea cât dorești pentru a te simți sătul • Dacă nu consumi decât hrană netratată termic, consultă, te rog, descrierea completă a alternativelor la cinele gătite 		

Și iată că am ajuns la momentul pe care ficatul l-a așteptat practic toată viața. Asta înseamnă că este momentul pe care l-ai așteptat și tu, deoarece un ficat fericit înseamnă că și tu ești fericit. Când ficatul scapă de povară, în acest stadiu, vei fi uimit de influența pozitivă pe care acest lucru o va avea asupra organismului și a stării tale de spirit. Se va produce o reacție în lanț, iar oamenii vor vedea schimbarea din tine și vor înțelege că ea te va inspira să faci și mai multe schimbări - va fi profund și cu consecințe ample. Cine știe câte vieți vei transforma grație faptului că ți-ai îmbunătățit viața și starea de sănătate? Cine știe ce vei ajunge să faci acum?

În ultimele șase zile ți-ai încălzit motorul ficatului și ai acumulat rezerve, pregătindu-l, în așa fel încât, în Cele 9 zile, el să aibă forța necesară pentru expulzarea deșeurilor, reziduurilor și otrăvurilor pe care le-a depozitat atâția ani. Aceasta depășește abilitatea procedurii matinale pentru salvarea ficatului de a procesa și elimina reziduurile zilnice. Aceste trei zile în care vei consuma masiv lichide sunt un teritoriu complet nou.

Zilele 7 și 8 vor urma aceeași rutină matinală ca Zilele 4, 5 și 6: apă cu zeamă de lămâie sau limetă, urmată de un suc de țelină apio și un smoothie pentru salvarea ficatului. La prânz, în zilele 7 și 8, vei mânca o delicioasă supă de spanac cu tăieței din castraveți. Deși tăieței din zucchini sunt populari și o excelentă alternativă la cei din grâu, tăieței din castraveți sunt ceea ce ai nevoie în acest stadiu, deoarece sunt mai ușor de digerat. Dovleceii zucchini cruzi pot fi puțin cam aspri pentru stomac, și alimentele ar trebui să treacă foarte ușor prin intestine în cursul Celor 9 zile, pentru ca întreaga energie a organismului să fie dedicată eliminării

toxinelor, în aceste trei zile, ficatul tău va excreta pachete reziduale, pentru a fi eliminate din corp, deci tot organismul va trebui să acționeze exclusiv în acest scop. Supa de spanac cu tăieței din castraveți este perfect funcțională, deoarece susține glandele suprarenale. Vei găsi rețeta completă de supă în *Vindecarea glandei tiroide*. Dacă îți plac lucrurile simple, tot ce trebuie să faci este să amesteci la blender spanacul, tomatele, usturoiul, o tulpină de țelină apio, toate crude, puțin suc de portocale proaspăt stors, împreună cu orice ierburi îți plac. Vei face un preparat remarcabil de bogat și de gustos.

Cum motorul ficatului este bine încălzit în acest punct, vei exclude curmalele din gustarea de după-amiază. De data aceasta te vei concentra pe hidratare și pe eliminarea toxinelor, sorbind un alt pahar de 550 de mililitri de suc de țelină apio, urmat, 20 de minute mai târziu, de cel puțin două mere (sau două porții de piure de mere) cu felii de castraveți și tulpini de țelină apio. Poți să-ți prepari tot sucul de țelină apio dimineata, punând a doua porție la frigider, dacă nu ai timpul sau dispoziția necesare pentru a porni mixerul de două ori în aceeași zi. De asemenea, poți cumpăra suc de țelină apio de la un bar de sucuri specializat, comandând ambele porții o dată și păstrând-o pe a doua pentru după-amiază.

Cina din Ziua 7 te-ar putea lua prin surprindere: cartofi, cartofi dulci sau dovleci la abur, însoțiți de sparanghel și/sau varză de Bruxelles fierte la abur și, opțional, salată pentru salvarea ficatului. (Dacă îți plac doar preparate netratate termic, mănâncă la cină o salată pentru salvarea ficatului cu multe fructe dulci, precum papaya, mango sau chiar banane. Dacă vei pune banane în salata ta, renunță la roșii; aceste produse

trebuie consumate la o distanță mai mare în timp pentru a permite o mai bună absorbție a nutrienților). Introducem în meniu aceste mâncăruri speciale de consolare - cartofi, cartofi dulci sau dovleac - pentru a modera procesul de purificare. Acum, la începutul Celor 9 zile, toxinele încep să fie purificate și acest meniu de alimente vindecătoare gătit încetinesc puțin procesul, încât să nu fii copleșit de simptomele detoxifierii. Nu uita: aceasta nu este o purificare nechibzuită. Trebuie să onorăm încărcătura pe care o poartă ficatul tău și să nu-i dăm prea multe de făcut prin eliminarea întregii încărcături dintr-odată. Cina din Ziua 8 va fi redusă la sparanghel și/sau varză de Bruxelles, preferabil ambele (fierte la abur sau crude) și, opțional, o salată pentru salvarea ficatului, pentru a încuraja intensificarea purificării, acum când organismul a avut oportunitatea de a se adapta.

Opțiunile de gustare de seară pentru zilele 7 și 8 continuă să fie mai multe mere și piure de mere, dacă nu ești deja sătul de ele în acest moment. Apoi trebuie să bei ceai de hibiscus sau de roiniță cu o oră înainte de culcare, împreună cu alți 450 de mililitri de apă cu zeamă de lămâie sau limetă, ori chiar apă plată simplă.

Și astfel ajungem la Ziua 9, o zi în care vei consuma multe lichide, pentru a elimina orice otrăvuri pe care ficatul le-a scos din adâncul său în Cele 6 zile. Vei începe, ca de obicei, cu 450-550 de mililitri de apă cu zeamă de lămâie sau limetă. O jumătate de oră mai târziu urmează 450-550 de mililitri de suc de țelină apio. Apoi, pe parcursul zilei, vei bea două porții de 450- 550 de mililitri de suc de castraveți și mere, plus o cantitate similară de pepene sau papaya date prin blender ori suc de portocale proaspăt stors, după cum dorești, de câte ori simți că ți-e foame; și încă o porție de 450-550 de

mililitri de suc de țelină apio la începutul serii. Poți să-ți cumperi sau să-ți prepari toate sucurile proaspete dimineața și să păstrezi la frigider porțiile pentru mai târziu. Și, dacă ești mai scund și mai slab și nu poți asimila atâta lichid, poți reduce porțiile sucurilor, câtă vreme nu le reduci prea mult. Trebuie să te asiguri că ai un aport suficient din acești nutrienți prețioși, pentru a-ți sprijini corpul în timpul dificilei activități de eliminare a reziduurilor.

Între etapele procedurii, asigură-te că bei apă, în mod ideal cu puțină zeamă de lămâie sau limetă, ori apă plată simplă, dacă ești sensibil la citrice. Nu trebuie să exagerezi însă cu consumul de apă, deoarece deja ai un aport foarte ridicat de lichide; ai nevoie de cel puțin 200 de mililitri de apă la fiecare trei ore. (O observație în privința apei: evită apa cu un pH ridicat. Deși această apă alcalinizată este prezentată pe piață ca terapeutică, adevărul este că dezechilibrează organismul. Recitește capitolul 34 pentru mai multe amănunte în acest sens).

În privința sucului de castraveți și mere, amestecă produsele în proporții egale, dar, dacă nu agreezi unul dintre ele, amestecă-le în proporție de 75% pentru produsul agreeat și de 25% pentru celălalt. Alege ce soi de mere îți place; nu te teme că va trebui să alegi neapărat un soi anume, de exemplu mere verzi. Deși acesta este un soi bun, există multe altele la fel de valoroase, care oferă beneficiile medicinale ale cojii lor roșii: Braeburn, Gala, Red Delicious, Fuji, Honeycrisp, Pink Lady și multe altele. Explorează ce este disponibil în zona unde locuiești și distrează-te încercând soiuri diferite. Și nu te teme de coaja merelor; dă-le prin blender odată cu restul fructului, pentru un beneficiu maxim. Dacă nu-ți plac merele crude, nu va fi sfârșitul lumii dacă vei alege doar suc de castravete. Deși acesta

este lipsit de calorii, poți obține glucoză și calorii din fructul dat prin blender.

O trăsătură importantă, care distinge această cură de lichide de posturile cu sucuri sau purificările pe care probabil le-ai încercat până acum, este că amestecul de țelină apio, castravete și măr pe care îl consumi în Ziua 9 are echilibrul corect de săruri minerale, potasiu și zaharuri naturale pentru a-ți stabiliza nivelul de glucoză pe măsură ce corpul tău se curăță de toxine. În această ultimă zi, când corpul trudește din greu să te facă să te simți mai bine, este mai important ca niciodată să-ți protejezi glandele suprarenale - și chiar asta fac tonicele speciale din Ziua 9.

Dacă poți, ia-o ușor azi. Gândește-te să lași alte inițiative pentru altă dată. Poate faci din Ziua 9 o zi sacră, de odihnă, sau o zi în care să încerci să-ți tragi sufletul, depunând cât mai puțin efort. Când reduci la maximum activitatea zilnică, urmărește tot ce face ficatul tău pentru tine în această perioadă. Fă o pauză și gândește-te la ficatul tău. Încearcă tehnica de purificare a ficatului recomandată la sfârșitul capitolului. Acesta este finalul marelui plonjon al ficatului în adâncurile purificării, cu mari beneficii atât pentru el, cât și pentru și organismul tău, în ansamblu.

Vei încheia ziua așa cum ai făcut și în precedentele opt zile: un pahar mare cu apă cu zeamă de lămâie sau limetă, plus un ceai de hibiscus sau de roiniță pentru a avea purificarea hidratantă, hrănitoare, a organismului. Și peste noapte, de fiecare dată când mergi la toaletă din cauza atâtor lichide, nu uita: spui adio atâtor elemente și substanțe care nu-ți servesc la nimic.

Aceasta este tot. Nouă zile - doar ceva mai mult de o săptămână - și te vei afla într-un loc cu totul diferit al vieții tale. Nu doar din punct de vedere fizic, ci și

emoțional și spiritual. Ajungând astfel să rezonzi cu secretele vindecătoare ale ficatului tău, vei putea porni, în sfârșit, mai departe.

Perioadă de tranziție

Deoarece Salvarea ficatului 3:6:9 protejează glandele suprarenale, poți reveni la viața ta obișnuită imediat după această procedură, fără să te simți vlăguit de energie. De fapt, ai putea să te simți atât de bine încât îți va fi ușor să uiți că ficatului încă îi place să fie tratat cu atenție și grijă.

Dacă poți, mai fă câțiva pași în plus pentru a onora tot ce a făcut ficatul pentru tine. Începe prima zi postpurificare cu procedura matinală pentru purificarea ficatului. Nu trebuie să-ți șochezi ficatul întrerupând purificarea prin răsfăț cu tort de ciocolată, carne de porc, de pui sau chiar omletă din albușuri; lichidele și glucoza de calitate corespund mai bine necesităților de moment ale ficatului. În plus, în prima zi postpurificare încearcă să eviți grăsimile radicale, precum cele din nucă de cocos, avocado, ulei, nuci, semințe și produse animale; în schimb, concentrează-te pe fructele și legumele prezentate în capitolul 37 și pe rețetele pentru salvarea ficatului. Este o excelentă oportunitate de a folosi stocul de cartofi, cartofi dulci, dovleci, varză de Bruxelles, sparanghel și altele asemenea, care ți-a rămas după procedură. Dacă în acest interval poți consuma un suc de țelină apio și cel puțin un măr pe zi, cu atât mai bine. Aceste măsuri vor contribui la stabilizarea organismului, care se va adapta astfel mai ușor după procedura de purificare.

În a doua zi postpurificare, vezi dacă poți încerca din nou procedura matinală pentru salvarea ficatului. Spre

sfârșitul acestei zile este momentul ideal pentru a reintroduce în meniu grăsimi radicale. Oprește-te la o singură porție, fie că se bazează pe proteine animale sau pe grăsimi vegetale; dacă ești un mare fan al ambelor categorii, mănâncă o porție mică din fiecare. Și aceasta este o zi excelentă pentru a apela la rețetele pentru salvarea ficatului din următorul capitol, pentru idei de meniuri și gustări.

După cum am menționat, ai putea decide să continui să treci prin mai multe cicluri de Salvarea ficatului 3:6:9, în loc să faci tranziția directă către programul tău normal. Dacă ai simptome serioase de boală, de pildă, sau trebuie să dai jos multe kilograme, poți urma procedura o perioadă mai îndelungată. Când o vei încheia, în cele din urmă, nu uita însă sfaturile și ideile recomandate mai sus.

Ficatul tău se va simți extrem de eliberat grație acestor gesturi de bunătate pe care le faci față de el în timpul reintrării în ritm și de ele va beneficia, cu atât mai mult, sănătatea ta pe termen lung. Pe măsură ce vei continua cu acest nou stil de viață, poți menține orice obicei de care te-ai bucurat în timpul Salvării ficatului 3:6:9. Un smoothie salvarea ficatului dimineata, niște mere după-amiaza, un ceai de hibiscus înainte de culcare sau orice altă idee din timpul ultimelor nouă zile... dacă ți-a plăcut o poți încerca din nou, oricând dorești.

Acum poți să te felițiți. Ești un practicant al Salvării ficatului 3:6:9, iar asta înseamnă mai mult decât îți poți imagina.

Detoxifiere de metale grele

Dacă metalele grele reprezintă o sursă de îngrijorare pentru tine, concentrează-te pe eliminarea lor imediat ce ai început un ciclu de Salvare a ficatului 3:6:9. În acel moment, eforturile de a te detoxifia de metale grele vor fi mai eficiente ca niciodată. Procedura Salvarea ficatului 3:6:9 se referă la neutralizarea grupului larg de substanțe nocive care limitează ficatul. În cadrul acestei proceduri de purificare, ficatul va elimina unele metale grele - și nu orice procedură poate reuși asta. Cel mai important lucru pe care trebuie să îl știi este că această purificare elimină alte otrăvuri și toxine din ficat, încât să te poți detoxifia ulterior cu mai mult succes de metalele grele toxice. Eliberate de alte substanțe toxice după purificare, ficatul și alte părți din corpul tău vor putea să „extragă” pungi mai adânci de metale, la care n-ai fi putut ajunge până atunci.

Este nevoie de măsura corectă pentru a detoxifia ficatul de metalele grele în viața postpurificare, și anume consumul zilnic de fructe de pădure, coriandru, pulbere de orz verde, spirulină și alge de Atlantic. Această combinație de alimente reprezintă o modalitate eficientă și totodată responsabilă de eliminare a metalelor grele din organism, întrucât acționează ca o echipă specială, într-un mod unic. Rețeta de smoothie pentru detoxifierea de metale grele, din *Vindecarea glandei tiroide*, este un mod eficient și delicios de a combina toate cele cinci produse menționate într-unul singur. Nu doar ficatul este asaltat de metale grele, căci acestea se găsesc și în creier, împiedicând funcționarea sa adecvată. Smoothie-ul menționat este excelent pentru eficiența lui dovedită în extragerea metalelor grele din ambele organe. Poți folosi această tehnică de detoxifiere de metale grele pe termen lung, după ce ai încercat

Salvarea ficatului 3:6:9, pentru a te elibera de aceste substanțe nocive care sunt potențial letale.

Tehnică activă de purificare a ficatului

Iată o soluție pentru amplificarea efectelor procedurii Salvarea ficatului 3:6:9. În fiecare dintre cele nouă zile, stai timp de cinci minute culcat pe spate, cu palma deasupra ficatului. Dacă poți face asta acasă, într-un moment de respiro, este grozav. Dar metoda dă rezultate și dacă poți sta cu palma pe ficat 10 secunde, la birou sau pe scaunul mașinii.

Așază-ți palma peste partea dreaptă a abdomenului superior, în jurul părții inferioare a toracelui. Îți poți chiar trece cu blândețe vârfurile degetelor peste ultima coastă și peste abdomen. Acolo există puncte de presiune care trezesc ficatul. Acum apasă foarte ușor (nu înghionți!) zona ficatului cu toată palma. Găsește o ilustrație anatomică dacă vrei să vizualizezi mai bine cum arată ficatul și unde este situat. Conectează-te mental cu ficatul tău. Dacă vrei, imaginează-ți că expiri o lumină albă către ficat. Cu palma lipită de corp, concentrează-te și transmite-i mental ficatului permisiunea de a se purifica.

Dacă ai la dispoziție mai mult decât câteva secunde, mergi mai departe și imaginează-ți ficatul drept cel mai drag și mai apropiat prieten - un prieten pierdut care te cunoaște mai bine decât oricine. Palma ta este o ofertă de compasiune și de liniștire. Conectează-te cu natura ta pacifistă, apoi transmite acest mesaj de pace ficatului tău. Recunoașterea ficatului tău prin această tehnică activă de purificare va face diferența când vom pune cap la cap măsurile pe care le-ai luat până acum pentru a avea grijă de el.

REȚETE PENTRU SALVAREA FICATULUI

Sucuri, ceaiuri și supe

Suc pentru salvarea ficatului

Pentru 2 porții

Sucurile constituie o modalitate excelentă de a asimila multe dintre cele mai puternice ingrediente terapeutice pentru ficat, într-o formă rapidă și ușor de digerat. Mai mult, poți adapta pe parcurs rețeta, până vei ajunge la combinațiile de gusturi favorite. Ai putea descoperi că îți place o combinație neașteptată, de pildă adăugarea de frunze de pădăie sau de ridichi!

- 2 mere
- 2 căni de ananas, tocat grosier
- 2,5 cm de ghimbir
- 1 legătură de țelină apio
- 1 cană de frunze de pătrunjel

- INGREDIENTE OPȚIONALE
- 1 cană de varză de Bruxelles
 - 4 ridichi mici
 - 1 cană de frunze de pădăie

Dă prin blender merele, ananasul, ghimbirul, țelina și pătrunjelul. Alege oricare dintre produsele opționale, sau chiar pe toate, și adaugă-le în blender. Bea imediat pentru cele mai bune rezultate sau păstrează la frigider orice rest de suc, într-un recipient etanș.

SFATURI

- Ca alternativă, poți amesteca toate ingredientele într-un blender de mare viteză până se lichefiază, strecurându-le apoi printr-un săculeț de tifon.

Suc pentru salvarea ficatului

Pentru 2 porții

Sucurile constituie o modalitate excelentă de a asimila multe dintre cele mai puternice ingrediente terapeutice pentru ficat, într-o formă rapidă și ușor de digerat. Mai mult, poți adapta pe parcurs rețeta, până vei ajunge la combinațiile de gusturi favorite. Ai putea descoperi că îți place o combinație neașteptată, de pildă adăugarea de frunze de păpădie sau de ridichi!

2 mere
2 căni de ananas, tocat
grosier
2,5 cm de ghimbir
1 legătură de țelină apio
1 cană de frunze de
pătrunjel

INGREDIENTE OPȚIONALE
1 cană de varză de Bruxelles
4 ridichi mici
1 cană de frunze de păpădie

Dă prin blender merele, ananasul, ghimbirul, țelina și pătrunjelul. Alege oricare dintre produsele opționale, sau chiar pe toate, și adaugă-le în blender. Bea imediat pentru cele mai bune rezultate sau păstrează la frigider orice rest de suc, într-un recipient etanș.

SFATURI

- Ca alternativă, poți amesteca toate ingredientele într-un blender de mare viteză până se lichefiază, strecurându-le apoi printr-un săculeț de tifon.



Limonadă de hibiscus

Pentru 2 porții

Această limonadă de hibiscus este pe cât de delicioasă, pe atât de eficientă. Este băutura de excepție pentru următoarea ta petrecere și, de asemenea, este suficient de simplă pentru a fi preparată oricând. O poți turna în formele pentru cuburi de gheață din congelator și astfel să o ai la îndemână spre a face oricând o minunată infuzie de hibiscus cu apă.

4 căni de apă, separat
2 lingurițe de hibiscus
uscat (vezi Sfaturi)
½ cană de zeamă
proaspătă de lămâie
4 linguri de miere
naturală (vezi Sfaturi)

Dă în clocot o cană de apă, într-un ibric. Trage ibricul de pe foc și adaugă hibiscus uscat. Lasă-l să se infuzeze cel puțin zece minute, apoi strecoară ceaiul într-o cană și pune-l la frigider să se răcească. Într-un bol mediu, amestecă restul de 3 căni de apă cu zeamă de lămâie și miere până când mierea s-a dizolvat complet și s-a format o limonadă fină. Când ceaiul de hibiscus s-a răcit, amestecă-l în limonadă și savurează-l!

SFATURI

- Dacă nu ai la îndemână hibiscus uscat, poți folosi și pliculețe de ceai de hibiscus din comerț. Folosește un pliculeț de hibiscus în loc de o linguriță de hibiscus uscat.
- Ca alternativă, poți folosi sirop de arțar în loc de miere. Începe prin a turna 3 linguri de sirop de arțar și adaugă în continuare până când ți se pare suficient de dulce.
- Rețeta de mai sus este pentru o limonadă ușoară și minunată, pe care oricine o poate savura. Dacă dorești și alte beneficii medicinale, încearcă să adaugi încă 2 linguri de hibiscus uscat și vei obține o limonadă cu o aromă astringentă puternică.



Apă cu zeamă de limetă

Pentru 1 porție

Deși pare ceva simplu, nu trece cu vederea apa cu zeamă de limetă, ca parte a rutinei tale zilnice. Această puternică sursă de hidratare se prepară în doar câteva secunde și este extrem de benefică pentru oricine. Nu doar că îți asigură aportul de apă, dar are și un gust excelent!

2 limete

2 căni de apă

Stoarce zeama ambelor limete în apă. Soarbe și savurează!

SFATURI

- Limetele sunt ușor de transportat. De câte ori ești într-o călătorie, îți poți pune în bagaje câteva, pentru a putea prepara oricând această băutură hidratantă!



Apă cu merișoare

Pentru 2 porții

Această apă cu merișoare reprezintă un echilibru simplu și perfect între dulce și acrișor. Este ușor de preparat, arată bine și este o modalitate delicioasă de a te bucura de uimitoarele proprietăți ale merișoarelor.

4 căni de apă

1 cană de merișoare proaspete

3 linguri de zeamă de limetă

2 linguri de miere naturală

Amestecă bine în blender apa și merișoarele proaspete. Strecoară lichidul rezultat printr-un săculeț de tifon într-un bol de mărime medie.

Amestecă zeama de limetă și mierea în apa cu merișoare până când mierea s-a dizolvat complet. Bea și savurează!

SFATURI

- Poți folosi merișoare congelate în locul celor proaspete. Pur și simplu dezgheață-le înainte și folosește 1/2 cană de fructe congelate dezghețate în locul celor proaspete.



Ceai pentru salvarea ficatului

Pentru 1 porție

Acest ceai teluric este suficient de puternic pentru a împleti proprietățile incredibile ale brusturelui, trifoiului, păpădiei și urzicilor, fiind totodată suficient de blând ca să poată fi consumat și de persoane mai sensibile. Adaugă miere după gust, până când ceaiul ți se pare suficient de dulce. Este o idee excelentă să prepari o porție mare de ceai dimineața și să-l lași la frigider, pentru a-l savura cald sau rece pe parcursul zilei.

2 căni de apă

**1 linguriță de rădăcină de
brusture uscată**

**1 linguriță de trifoi roșu
uscat**

**1 linguriță de păpădie
uscată**

**1 linguriță de urzici uscate
(frunze)**

**2 lingurițe de miere
naturală (opțional)**

Dă apa în clocot într-un ibric sau într-un ceainic.

Trage vasul de pe foc și adaugă plantele. Lasă ceaiul să se infuzeze timp de 15 minute sau mai mult.

Strecoară ceaiul și toarnă-l într-o cană. Adaugă mierea, dacă dorești, amestecă bine și savurează!

SFATURI

- Dacă nu ai plante uscate culese din natură, folosește câte un pliculeț de ceai de rădăcină de brusture, trifoi roșu, păpădie și urzică, din comerț.



Supă clară pentru salvarea ficatului

Pentru 2-4 porții

Această supă clară este o licoare aurie și călduță, pe care o poți bea toată ziua, oricând dorești. Uneori, se pare că gătitul unei supe necesită multe eforturi, mai ales când privești toate acele coji și resturi vegetale rămase la sfârșit. Această rețetă conține, drept bonus, o rețetă de curry de nucă de cocos pe care îl poți face din acele resturi, pentru a folosi absolut orice. Caută modul de preparare în Sfaturi. Ca alternativă, poți adăuga și legumele, pasate la blender, pentru a obține o supă-cremă.

1 legătură de țelină apio, tăiată cubulețe
6 morcovi, tăiați cubulețe
1 dovleac mic, tăiat cubulețe
2 cepe galbene, tăiate cubulețe
2,5 cm de rădăcină de ghimbir, descojită și zdrobită
2,5 cm de rădăcină de curcuma, descojită și zdrobită
1 cană de rădăcină de brusture, descojită și zdrobită
1 cană de frunze de coriandru
6 căței de usturoi, descojiți
12 câni de apă

Pune toate ingredientele într-o oală mare de supă.

Acoperă oala și dă în clocot la foc iute, apoi dă focul mic și lasă să fiarbă între 1-4 ore.

Strecoară și savurează călduță această supă hrănitoare, oricând pe parcursul zilei.

SFATURI

- Această rețetă poate fi savurată și sub formă de supă de legume tăiate grosier, lăsând în lichid bucăți mari de legume.
- Fă o porție mare din această supă și congelează resturile pentru a le folosi toată săptămâna, încearcă să congelezi supa într-o formă pentru cuburi de gheață, pentru a o dezgheța ușor.
- După ce strecoară supa, folosește resturile de legume pentru a face o generoasă supă de curry pe care să o împărți cu cei dragi. Pune iar oala pe foc și adaugă 2 câni de lapte de cocos, 2 linguri de pudră de curry galben, 1 lingură de sirop de arțar și 1 lingură de sare marină. Lasă pe foc până când ingredientele sunt fierbinți și s-au amestecat bine, apoi folosește un mixer vertical pentru a zdrobi parțial legumele, obținând o supă de curry aurie și densă. Poftă bună!



Mic dejun

Smoothie pentru salvarea ficatului

Pentru 1-2 porții

Prima variantă de smoothie de mai jos este un tonic rapid, simplu, antioxidant, pe care-l poți folosi pentru o vindecare profundă a ficatului. A doua opțiune este o alternativă ușoară și veselă, care reunește verdețuri și fructe. Dacă nu te-ai gândit niciodată să adaugi varză de Bruxelles în smoothie-ul tău, acum este un moment perfect să încerci. Micile legume sunt puternice și cu gust lejer, armonizându-se perfect cu acest deliciu tropical delicat.

VARIANTA A
2 banane sau
½ papaya Maradol, cubulețe
½ cană de pitaya roșu (fructul dragonului)
proaspăt, 1 pachet congelat sau 2 linguri de
pulbere 2 căni de afine sălbatice proaspete sau
congelate sau 2 linguri de pulbere
½ cană de apă (opțional)

Combină toate ingredientele în blender.
Zdrobește-le până devin un amestec delicat. Dacă vrei, mai adaugă ½ cană de apă, până ajungi la consistența dorită.

VARIANTA B
1 banană sau
½ papaya Maradol, cubulețe
1 mango
½ cană de pitaya roșu (fructul dragonului)
proaspăt, 1 pachet congelat sau 2 linguri de
pulbere
1 tulpină de țelină apio
½ cană de varză de Bruxelles (orice soi)
½ limetă
½ cană de apă (opțional)

SFATURI

- Dacă nu poți face rost de pitaya sau de afine sălbatice, înlocuiește-le cu mure, afine din comerț sau cireșe.
- Încearcă să adaugi cel puțin un element congelat în smoothie-ul tău. Astfel va rămâne rece mai mult timp!



Slushie de pepene verde

Pentru 2 porții

Acest slushie este o modalitate delicioasă și răcoroasă de a-ți începe dimineața cu dreptul. Prietenii și rudele vor savura și ei băutura. Lasă câteva felii de pepene la frigider peste noapte înainte de a începe să prepari băutura sau taie câteva felii și lasă-le la congelator cel puțin două ore înainte de preparare.

**2 căni de pepene proaspăt,
tăiat cubulețe
2 căni de pepene congelat,
tăiat cubulețe
sucul de la o limetă**

Amestecă în blender pepenele proaspăt și pe cel congelat cu sucul de limetă până se transformă într-un lichid dens și fin. Bea și savurează!

SFATURI

- Ajustează nivelul de gheață al slushie-ului adăugând mai mult pepene proaspăt în locul celui congelat, dacă dorești o băutură mai puțin rece.



Inele de mere cu caramel

Pentru 4 porții

Să vii cu idei simple și amuzante pentru familie poate părea uneori dificil, și atunci poți să-ți îndrepti atenția către aceste inele de mere cu caramel. Ele sunt o idee perfectă de mic dejun pentru copii și adulți deopotrivă. Încearcă să lași la latitudinea fiecăruia realizarea topping-ului și decorarea inelelor de mere cu caramel după bunul plac!

1 lămâie suculentă, tăiată în două

3 mere roșii

1 cană de curmale Medjool, fără sâmburi

2,5 cm păstaie de vanilie (opțional)

½ cană de apă

TOPPINGURI OPȚIONALE

1 cană de zmeură

¼ cană de stafide

¼ cană de dule uscate

¼ cană de nucă de cocos rasă

2 linguri de miere naturală

Umple un bol mare cu apă rece și toarnă în el jumătate din zeama de lămâie.

Întoarce fiecare măr cu cotorul în jos și taie-l cu grijă în felii ceva mai subțiri de 1 cm. Folosește o formă de biscuiți sau un dop de sticlă pentru a împinge bucata din mijlocul fiecărei felii de măr. Pune imediat inelele în bolul cu apă și lămâie, pentru a preveni oxidarea.

Dă prin blender curmalele, vanilia, ½ cană de apă și zeama de lămâie rămasă, până când se formează un „caramel” fin și dens. Scoate inelele de măr din apă. Întinde caramelul deasupra fiecărui inel și adaugă orice topping dorești!

SFATURI

- Dacă folosești curmale uscate, ar fi bine să le înmoi în prealabil în apă câteva minute, înainte de a le da prin blender.



Minibrioșe cu afine sălbatice

Pentru 16 brioșe

Aceste brioșe cu afine, pe care le poți mânca dintr-o îmbucătură, ies din cuptor calde, pufoase și gata de a fi savurate la micul dejun sau în orice moment al zilei. Ele constituie un desert excelent după prânz, dar sunt ideale și ca gustare de după-amiază. Aluatul se amestecă în blender în câteva minute, făcând din aceste prăjituri o opțiune rapidă și ușoară ori de câte ori ai nevoie de așa ceva.

¼ cană de semințe de chia albă

1 cană de banane zdrobite

½ cană de făină de ovăz fără gluten

½ linguriță de praf de copt

¼ linguriță de sare marină

¼ cană de sirop de arțar

1 lingură de zeamă de lămâie

½ cană de afine sălbatice congelate

Preîncălzește cuptorul la 190°C.

Pune semințele de chia albă în blender și macină-le la viteză mare până devin o pulbere fină.

Adaugă în blender bananele zdrobite, făina de ovăz, praful de copt, sarea marină, siropul de afine și zeama de lămâie și amestecă-le până când rezultă un aluat fin.

Toarnă aluatul într-un bol și adaugă în el afinele sălbatice congelate.

Pune în tava pentru brioșe 16 forme speciale din hârtie de copt, pentru brioșe, și toarnă în fiecare formă câte o lingură cu vârf de aluat.

Dă tava de brioșe la cuptor și coace-le 20 de minute, până când partea de sus a brioșelor devine aurie-cafenie și, dacă introduci o scobitoare în brioșă, o scoți curată. Scoate brioșele din cuptor și lasă-le să se răcească înainte de servire. Vor continua să se întărească pe măsură ce se răcesc.

SFATURI

- Asigură-te că găsești praf de copt fără aluminiu, disponibil în raionul de produse naturiste din supermarketuri, la magazinele de produse ecologice sau online.



Quiche cu năut

Pentru 6-8 porții

Acest quiche cu năut se poate păstra foarte bine la frigider. Încearcă să gătești unul duminică și vei putea mânca din el și pe parcursul săptămânii următoare, ca o opțiune ușoară pentru mic dejun sau prânz. Are un gust minunat ca atare, dar și un gust la fel de bun dacă torni deasupra un sos de roșii și ierburi, cum ar fi sos de roșii pentru ratatouille (vezi rețeta la p. 400).

4 câni de buchețele de broccoli

4 câni de roșii cherry

4 câni de ceapă roșie, tăiată cubulețe

8 căței de usturoi cu coajă

2 câni de apă

3 câni de făină de năut

4 linguri de zeamă proaspătă de lămâie

2 lingurițe de condimente pentru pui

2 lingurițe de sare marină

Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Pune buchețelele de broccoli, roșiile, ceapa roșie și căței de usturoi pe două tăvi tapetate cu hârtie de copt și lasă-le să se coacă 15-20 de minute, până devin fragede.

Descojește căței de usturoi (ai grijă să nu-ți frigi degetele) și pune-i în blender împreună cu apa, făina de năut, zeama de lămâie, condimentele pentru pui și sarea marină, și amestecă până se formează un aluat fin.

Toarnă aluatul într-un bol mare de mixare și adaugă în el toate legumele coapte.

Toarnă amestecul într-o tavă de quiche sau într-o formă rotundă tapetată cu hârtie de copt. Ca alternativă, poți împărți aluatul de quiche într-o tavă standard de 12 briose, cu forme din hârtie de copt, și fă miniquiche individuale.

Lasă la copt 30-35 de minute, deschizând cuptorul la jumătatea intervalului, pentru a degaja aburul. Quiche este făcut când partea de deasupra este rumenită și, dacă introduci o scobitoare în compoziție, o scoți curată.

Scoate quiche din cuptor și lasă-l să se răcească înainte de servire.

SFATURI

- Acest quiche se păstrează foarte bine congelat, așadar gătește o cantitate dublă și vei avea o porție la îndemână, pentru o gustare rapidă, oricând dorești. Scoate însă hârtia de copt înainte de a congela preparatul.



Prânz

Salată pentru salvarea ficatului

Pentru 1-2 porții

Aceste două opțiuni de salată au importante calități terapeutice pentru ficat. Sunt excelente căne dorești un meniu mai ușor și reprezintă garnituri perfecte pentru mâncăruri gătite, ca legume la abur din Salvarea ficatului 3:6:9. Îți poți personaliza fiecare salată cu oricare dintre produsele terapeutice pentru ficat din capitolul precedent, astfel încât să nu te plictisești niciodată. Dacă încerci vinegreta de portocale, fără grăsimi, cu siguranță va deveni un preparat de bază în bucătăria ta. Este aromat, dulce și satisface toate gusturile, astfel încât îl poate savura oricine.

OPȚIUNEA A

3 căni de roșii, tăiate cubulețe
1 castravete feliat
1 cană de țelină apio, tăiată cubulețe
1 cană de coriandru tocat (opțional)
½ cană de pătrunjel tocat (opțional)
½ cană de ceapă verde tocată (opțional)
8 căni de orice varietate de legume cu frunze (spanac, rucola, salată etc).
zeama de la o lămâie, limetă sau portocală

OPȚIUNEA B

2 căni de varză roșie, tăiată fin
1 cană de morcovi, tăiați cubulețe
1 cană de sparanghel, tăiat cubulețe
1 cană de ridichi, tăiate cubulețe
2 căni de mere, tăiate cubulețe
½ cană de coriandru tocat
8 căni de orice varietate de legume cu frunze (spanac, rucola, salată etc).
zeama de la o lămâie, limetă sau portocală
VINEGRETĂ DE PORTOCAL, OPȚIONAL
1 cană de suc de portocale
1 cățel de usturoi
1 lingură de miere naturală
¼ cană de apă
½ linguriță de sare marină (opțional)
½ linguriță de piper de Cayenne (opțional)

Pune legumele pentru salată și pe cele cu frunze verzi preferate într-un bol și amestecă-le pentru a forma baza salatei.

Toarnă deasupra zeama de lămâie, de limetă sau de portocală, după gust. Ca alternativă, prepară o vinegretă de portocale, omogenizând toate ingredientele la blender.

Toarnă vinegreta deasupra salatei și amestecă bine. Dacă faci salata pentru două persoane sau vrei să păstrezi o parte pentru mai târziu, pune-o în două boluri. Poftă bună!



Tăieței cu sos curry galben (2 variante)

Pentru 2 porții

În zilele noastre, cele mai bune rețete sunt cele care pot fi personalizate pentru a satisface gusturile tuturor. Acești tăieței cu sos curry pot fi consumați cruți sau gătiți, fără grăsimi sau cu adaos de lapte de cocos. Indiferent cum alegi să-l gătești, acest preparat este ușor de făcut și delicios. Reprezintă o opțiune ideală dacă jonglezi cu nevoia de a găti pentru alții.

2 zucchini descojiți
1 morcov
1 ardei gras roșu, feliat subțire
¼ ceapă, feliată subțire
3 câni de tăieței din alge kelp
1 ½ câni de lapte de cocos (opțional)
½ linguriță de sare marină (opțional)
1 limetă
¼ cană de busuioc
¼ cană de coriandru

SOS CURRY GALBEN

câni de zucchini, tăiați cubulețe
curmale Medjool, fără sâmburi
cățel de usturoi
½ cană de frunze de coriandru
linguri de zeamă de limetă
linguri de sos Coconut Aminos (opțional, vezi Sfaturi)
½ lingură de ardei jalapeno copt, măcinat
½ linguriță de pulbere de curry

Folosind un cuțit special, care se găsește în comerț, taie spiralat dovleceii zucchini și morcovul, transformându-i în „tăieței”. Pune acești tăieței într-un bol mare, împreună cu ardeiul gras roșu, ceapa și tăieții de alge kelp.

Prepară sosul curry galben amestecând la blender toate ingredientele până când obții un produs fin și ușor cald.

Pentru tăieței cruți, toarnă sosul curry galben peste legumele preparate și tăieții de alge kelp, amestecând bine pentru a le combina.

Pentru tăieței gătiți, amestecă sosul curry galben, legumele și tăieții de alge kelp, laptele de cocos și sarea de mare într-o oală mare. Fierbe la foc mediu 10-15 minute, până când tăieții din legume sunt fragezi și bine combinați.

Servește tăieții cu sos curry galben cu busuioc și coriandru și storce deasupra puțină zeamă proaspătă de lămâie.

SFATURI

• Sosul Coconut Aminos se găsește în multe magazine de produse naturiste, dar și online. Dacă preferi, poți renunța la el, înlocuindu-l cu 1/3 cană de alge dulce mărunțite sau cu ¼ linguriță de sare marină.



Salată de cartofi dulci și fasole neagră cu „vinegretă” picantă de limetă

Pentru 2-4 porții

Această salată este hrănitoare și plină de arome vibrante, provenite de la coriandru, limețe și, opțional, ardei jalapeno. Ea se va păstra bine la frigider, așa că prepară o cantitate dublă și vei putea să savurezi salata toată săptămâna. De asemenea, poți mânca salata pe un pat de frunze de lăptucă sau în tortilla fără porumb și gluten.

2 cartofi dulci, tăiați cubulețe

6 căței de usturoi descojiți
½ ceapă roșie, tăiată cubulețe fine

1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe

2 câni de fasole neagră fiartă

¼ cană de coriandru tocat

8 câni de legume cu frunze (opțional)

Sare după gust

„VINEGRETĂ” PICANTĂ DE LIMETĂ

½ cană de coriandru

2 linguri de zeamă de limetă

2 linguri de miere naturală

¼ linguriță de sare marină

2 căței de usturoi

½ ardei jalapeno copt (opțional)

½ cană de apă

Preîncălzește cuptorul la 220°C.

Presară cartofii dulci și căței de usturoi pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și dă tava la cuptor. Coace cartofii dulci și usturoiul 20-30 de minute, până când cartofii dulci pot fi străpunși ușor cu o furculiță.

Descojește și zdrobește căței de usturoi copti (având grijă să nu-ți arzi degetele).

Pune cartofii dulci copti, ceapa roșie, ardeiul gras roșu, usturoiul copt zdrobit și fasolea neagră într-un bol și amestecă-le.

Pentru a face „vinegreta” picantă de limetă, pune toate ingredientele pentru dressing în blender și amestecă până se formează un sos subțire și fin.

Această salată poate fi consumată caldă sau bine răcită. Imediat înainte de servire, adaugă amestecul de cartofi dulci și fasolea neagră în „vinegreta” picantă de limetă. Servește ornat cu coriandru tocat mărunț și pe un pat de verdețuri cu frunze. Dacă dorești, adaugă puțină sare marină, după gust.

SFATURI

• Ideal este să guști ardeiul jalapeno pentru a-ți da seama cât este de iute. Pentru un dressing mai picant, adaugă o bucată mai mare de jalapeno. Pentru un dressing mai blând, folosește o bucată mai mică de jalapeno și îndepărtează semințele, care sunt cele mai iuți. Dacă nu poți găsi ardei jalapeno roșii, copti, înlocuiește-i cu un soi diferit de ardei iute copt.



Falafel la cuptor cu sos de tahini și mentă

Pentru 2-4 porții

Această rețetă îi va satisface și pe cei mai flămânzi. Falafelul la cuptor, fraged, este înfășurat în salată și umplut cu un curcubeu de legume, apoi scaldat de aromele complexe ale sosului de tahini și mentă. Dacă asta nu te atrage, poți adăuga orice plantă aromatică proaspătă, de pildă busuioc, coriandru, pătrunjel sau tarhon.

3 căni de năut fierț

1 cană de ceapă roșie, tăiată cubulețe, grosier

4 căței de usturoi

½ cană de frunze de pătrunjel

½ cană de frunze de coriandru

½ linguriță de sare marină

2 lingurițe de chimen

2 salate (opțional, vezi Sfaturi)

TOPPINGURI OPȚIONALE

½ castravete feliat

½ cană de roșii cherry sau similare, tăiate pe jumătate

½ cană de varză roșie rasă

½ cană de morcov ras

SOS CU TAHINI ȘI MENTĂ

1 cană de dovleci zucchini, tăiați cubulețe

½ curmală Medjool, fără sâmbure

2 căței de usturoi

2 linguri de tahini

2 linguri de zeamă de lămâie

2 linguri de mărar proaspăt

2 linguri de mentă proaspătă

¼ linguriță de sare marină

½ cană de apă

Preîncălzește cuptorul la 180°C.

Pune jumătate din cantitatea de năut într-un robot de bucătărie, adaugă ceapa tăiată cubulețe, căței de usturoi, pătrunjelul, coriandru și sarea marină. Deasupra pune restul de năut. Amestecă-le în robotul de bucătărie până se omogenizează.

Tapetează două tăvi de gătit cu hârtie de copt. Folosind o lingură de măsurare, ia din amestecul de năut, formează chiftele rotunde și pune-le în tăvi, la distanță de circa 5 cm. Apasă cu blândețe vârful chiftelelor, pentru a le turti, ca la falafel.

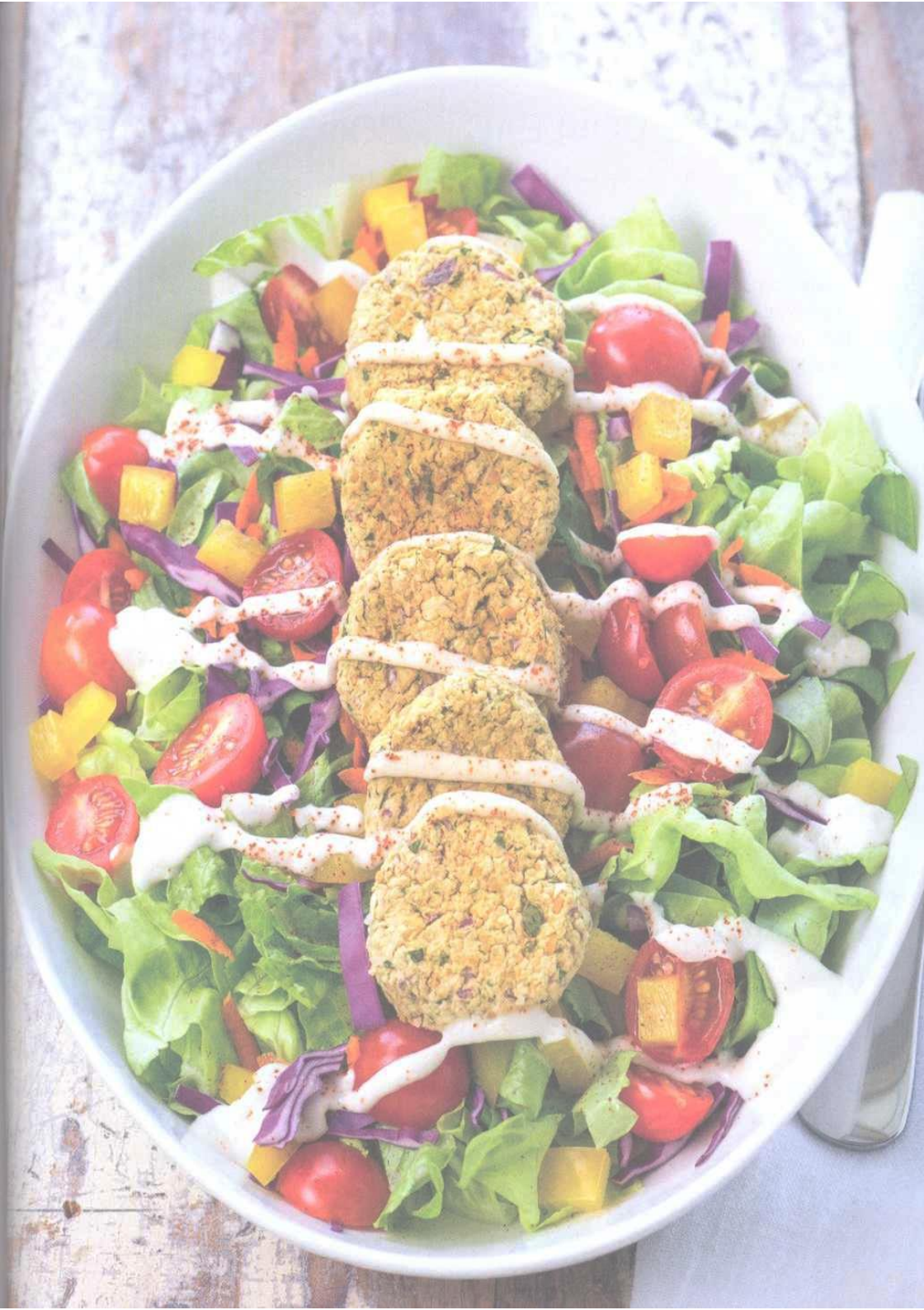
Coace falafelul 35-40 de minute, până când partea superioară devine aurie-cafenie și chiftelele sunt crocante la exterior, dar fragede în interior, la-le cu grijă, să nu se sfărâme!

Pentru sosul de tahini și mentă, amestecă în blender toate ingredientele până se omogenizează.

Servește falafelul pe frunze de salată sau în frunze individuale de salată, acoperite cu legume și sos de tahini și mentă.

SFATURI

- Dacă dorești, poți servi acest falafel și în lipii fără porumb și gluten.
- Dacă preferi ca acest preparat să fie complet fără grăsimi, renunță la sosul de tahini și mentă și încearcă să adaugi „vinegreta” picantă de limetă prezentată [AICI](#).



Supă de dovleac japonez kabocha

Pentru 2-4 porții

Această supă este ca o îmbrățișare într-un bol. Este cremoasă, caldă și oferă alinare. Aromele bogate și hrănitoare ale dovleacului japonez se combină minunat cu căldura dată de usturoi, ceapă și curry. Este minunat să gătești acest preparat din timp și să îl ții la rece, încât să ai la îndemână o opțiune satisfăcătoare de mâncare, oricând ai nevoie.

1 dovleac japonez (kabocha) de mărime medie (vezi Sfaturi)
3 căni de supă de legume (vezi Sfaturi)
1 cană de ceapă, tăiată cubulețe
4 căței de usturoi zdrobiți
1 linguriță de pulbere de curry
½ linguriță de sare marină
sucul de la ½ limetă
½ linguriță de piper roșu
fulgi de ardei iute (opțional)

Dă rapid în clocot o oală mare de apă și adaugă dovleacul întreg, cu tot cu codiță. Lasă-l să fiarbă 10 minute, întorcându-l cu codița în jos la jumătatea intervalului. Scoate apoi cu grijă dovleacul din oală și lasă-l să se răcească.

Când s-a răcit suficient pentru a nu te frige la mâini, descojește-l și taie-l pe jumătate, scoțând semințele. Taie dovleacul cubulețe - ar trebui să obții cam 4 căni de cuburi.

Pune dovleacul astfel tăiat în altă oală, împreună cu supa de legume, ceapa tăiată cubulețe, căței de usturoi, pulberea de curry, sarea marină și zeama de limetă. Dă rapid în clocot, apoi redu focul la minimum, amestecând frecvent.

Lasă la foc domol 15-20 de minute, până când dovleacul este fraged și bine pătruns.

Transferă întregul conținut din oală într-un blender și amestecă la viteză mică, lăsând aburul să iasă prin orificiul de sus al blender-ului, până obții o pastă fluidă și fină.

Servește preparatul cald, presărând deasupra, dacă dorești, fulgi de ardei iute.

SFATURI

- Fă supa folosind rețeta Supă clară pentru salvarea ficatului, de la p. 368. Ca alternativă, poți găsi la supermarket supă de legume cu conținut scăzut de sodiu (asigură-te că nu conține ulei de rapiță, acid citric, arome naturale și alți aditivi ascunși) sau înlocuiește supa cu apă, la nevoie.
- Dacă nu găsești dovleac japonez, încearcă să îl înlocuiești cu dovleac moscat, dovlecel sau chiar cu cartofi dulci. Vei avea nevoie de circa 6 căni de dovleac din orice soi, tăiat cubulețe.



Cină

Taco de linte

Pentru 3 porții

Cine nu adoră preparatul culinar numit taco? Umplutura de linte a acestor taco pe pat de frunze de salată poate fi savurată caldă sau rece, în funcție de preferințe. Dacă vrei ceva mai hrănitor, încearcă lipii de tortilla fără porumb și gluten. Pentru o savoare aparte, acest preparat se asortează perfect cu „vinegretă” picantă de limetă sau chiar cu sos de tahini și mentă.

1 cană de ceapă, tăiată cubulețe
½ cană de supă de legume (vezi Sfaturi)

1 cană de ciuperci, tăiate cubulețe (opțional)

4 căței de usturoi zdrobiți

3 căni de linte fiartă (vezi Sfaturi)

1 linguriță de condimente pentru pui

½ linguriță de pulbere de ardei iute

1 linguriță de chimen

½ linguriță de paprika

½ linguriță de pulbere de chipotle

¼ linguriță de miere sau de sirop de arțar (opțional)

½ linguriță de sare marină

¼ lingură de piper de Cayenne (opțional)

2 salate romane

TOPPINGURI OPȚIONALE

1 cană de roșii cherry sau un soi similar, tocate

1 avocado feliat

½ cană de coriandru tocat

½ cană de ridichi feliate

½ cană de varză roșie tocată

½ cană de morcovi rași

3 lime te tăiate pe jumătate

1 ardei jalapeno copt, feliat mărunt

Setează ceapa în 2 linguri de supă de legume la foc mediu spre mare, circa 5 minute, până se înmoaie. Continuă să adaugi supa de legume cu lingura, dacă e nevoie, pentru a împiedica lipirea cepei.

Adaugă ciupercile, usturoiul, linte, condimentele pentru pui, chimenul, paprika, chipotle, mierea și sarea marină în tigaia unde ai sotat ceapa. Dacă îți place să mănânci picant, poți adăuga și ardei de Cayenne. Continuă să gătești toate ingredientele la foc mediu spre mare 5 minute sau până când ciupercile sunt fragede și bine pătrunse.

Servește amestecul cu linte în frunze de salată individuale, folosite ca „lipii de taco”, și toarnă deasupra oricare dintre topping-urile opționale.

SFATURI

- Supa clară pentru salvarea ficatului, pe care am prezentat-o la p. 368, poate fi folosită pentru această rețetă sau poți folosi supă din comerț. Ca la rețeta anterioară, asigură-te însă că supa cumpărată nu conține ulei de rapiță, acid citric, arome naturale și alți aditivi ascunși. De asemenea, dacă nu ai la îndemână supă de legume, o poți înlocui cu apă.

- Lintea cafenie sau verde este cea mai bună pentru această rețetă. Prepară o cană de linte uscată, potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj.



Sushi de conopidă cu sos chili thailandez

Pentru 2 porții

Acest preparat poate fi făcut cu „orez” de conopidă, crudă sau gătită. Deși probabil doar gândul să rulezi chiar tu sushi te intimidează, trebuie să știi că procedura este surprinzător de ușoară. Rulourile de sushi nu trebuie să arate perfect, câtă vreme au un gust excelent! Opțiunile pentru umplutura de sushi sunt nelimitate. Încearcă să încorporezi ierburi aromatice proaspete, ca mentă, busuioc și coriandru, pentru o nuanță de prospețime, sau adaugă alte legume terapeutice pentru ficat, ca ridichi, sparanghel sau varză de Bruxelles. Poți încorpora și legume gătite, precum cartofi dulci sau orice soi de dovleac.

¹/2 conopidă

6 foi de nori rumenite

UMPLUTURI OPȚIONALE

1 castravete, feliat mărunt

1 morcov, feliat mărunt

1 ardei gras roșu, feliat mărunt

1 cană de varză roșie, feliată mărunt

1 avocado, feliat mărunt

¹/2 cană de apă

SOS OHILI THAILANDEZ

1 cană de roșii cherry

sau de alt soi similar

1 cană de apă rece sau de suc de portocale proaspăt stors

!4 cană de roșii uscate la soare

1 cățel de usturoi

2 linguri de zeamă de lămâie

3 linguri de miere

% lingură de fulgi de ardei iute

1 lingură de chili thailandez roșu sau jalapeno copt, zdrobit

Taie conopida în inflorescențe (ar trebui să obții circa 6 căni). Pune inflorescențele într-un robot de bucătărie și macină-le până obții textura unor boabe de orez. Pune „orezul” de conopidă într-un bol mediu și lasă-l deoparte.

Dacă preferi „orezul” de conopidă gătit, gătește conopida într-o tigaie de sotare la foc mediu, timp de 5-7 minute, amestecând frecvent, până se înmoaie. Nu e nevoie să adaugi în tigaie ulei sau apă, deoarece conopida ar trebui să rămână suficient de umedă pentru a evita să se lipească. Când „orezul” de conopidă s-a înmuiat, pune-l într-un bol mediu, să se răcească. Pune o foaie de nori pe un tocător. Toarnă circa % cană de „orez” de conopidă la capătul foi de nori cel mai apropiat de tine și întinde conținutul într-un strat uniform, acoperind jumătatea inferioară a foi. Aranjează legumele de umplutură în mijlocul „orezului” de conopidă. Ridică foaia de nori cu grijă, dinspre marginea inferioară apropiată de tine, și rulează-o strâns, către partea superioară. Chiar înainte să finalizezi rularea, înmoaie un deget în apă sau în suc de portocale și trece-l de-a lungul marginii superioare a foi - va ajuta la lipirea ei. Folosind un cuțit ascuțit, taie fiecare rolă de sushi în bucăți egale. Pentru sosul chili thailandez, dă prin blender roșiile proaspete, apa, roșiile uscate, usturoiul, zeama de lămâie, mierea și fulgii de ardei iute, împreună cu o lingură de chili thailandez roșu sau de jalapeno, până obții iuțimea dorită.



Ratatouille

r

Ratatouille este una dintre acele rețete născute din ingeniozitate. La sfârșitul verii, poate fi dificil să știi ce să faci cu abundența de roșii, vinete, zucchini, dovlecei și dovleci din grădină. Acest preparat rustic și plăcut, din legume estivale, poate fi foarte bine congelat, pentru a fi savurat și toamna. Încearcă să creezi propriile variante de ratatouille pentru a reflecta produsele de sezon din regiunea în care trăiești.

1 dovlecel zucchini mare
1 dovlecel galben mare
1 vânăță
1 ardei gras roșu
4 căni de quinoa fiartă
(opțional)

SOS DE ROȘII

4 roșii, tocate cuburi mari
1 ceapă albă, tocată cuburi mari
4 căței de usturoi zdrobiți
2 linguri de pastă de roșii
(vezi Sfaturi)
½ linguriță de sare marină
½ linguriță de busuioc uscat
½ linguriță de condimente pentru pui
¼ linguriță de pulbere de curry

Preîncălzește cuptorul la 180°C. Taie feliile subțiri dovlecelul zucchini, dovlecelul galben, vânăță și ardeiul gras roșu. Pune-le deoparte.

Pentru sosul de roșii, combină într-o cratiță ingredientele necesare, la foc mare. Amestecă frecvent, 2-3 minute, până când roșiile și-au eliberat sucurile.

Dă focul mic și amestecă din când în când 15-20 de minute, până când roșiile încep să se înmoaie. Folosind un blender de imersie, pasează roșiile și transformă-le într-un sos grosier. Ca alternativă, poți folosi un mixer vertical, amestecând și lăsând un orificiu deschis deasupra, pentru a permite aburului să iasă.

Toarnă o cană cu suc de roșii pe o tavă de copt și întinde-l, pentru a o acoperi complet. Așază feliile de zucchini, dovlecel galben, vânăță și ardei gras roșu în orice model dorești. Acoperă tava cu hârtie de copt și dă la cuptor 45-60 de minute, până când legumele se înmoaie.

Servește turnând deasupra sosul de roșii rămas, peste un pat de quinoa, dacă dorești.

SFATURI

- Acest sos de roșii se congelează bine și poate fi ținut la îndemână pentru a realiza oricând mese rapide și ușoare.
- Dacă folosești pastă de roșii de la magazin, asigură-te că nu conține acid citric.
- Pentru o versiune mai rapidă, taie grosier în cuburi dovlecelul zucchini, dovlecelul galben, vânată și ardeiul gras roșu, adaugă sosul de roșii și dă la cuptor într-o tavă, timp de 40-60 de minute, până când legumele se înmoaie.



Clătite de cartofi cu salată de ridichi si castraveți

Pentru 2 porții

Aceste clătite de cartofi ies din cuptor perfect crocante și se servesc cu o răcoritoare salată de castraveți și ridichi deasupra, care le sporește aromele. Poți adăuga, dacă dorești, oricare alt topping. Dacă ai copii pofticioși, poate că le-ar plăcea niște clătite cu cartofi având deasupra fasole neagră sau piure de avocado!

2 cartofi roșii mari, curățați și dați pe răzătoare

1 linguriță de arorut pulbere

½ linguriță de sare marină, împărțită în două

1 castravete, feliat mărunt

6 ridichi, feliate mărunt

2 lingurițe de miere naturală

1 lingură de zeamă de lămâie

1 lingură de mărar, tocat mărunt

¼ cană de ceapă verde tocată

¼ lingură de ardei iute roșu (opțional)

Preîncălzește cuptorul la 220°C. Combină cartofii, pulberea de arorut și % linguriță de sare marină într-un bol și amestecă-le bine.

Tapetează două tăvi cu hârtie de copt. Pune cartofii pe hârtia de copt până la % din înălțimea acestora și modelează rondele cu diametrul de circa 8 cm, cu ajutorul mâinilor sau al unei forme de biscuiți.

Presează cartofii până ajung să aibă o grosime de aproximativ 7 mm. Lasă la copt clătitele de cartofi 20 de minute. Scoate-le din cuptor și întoarce-le pe partea cealaltă, prinzând cu grijă marginile hârtiei de copt și rotind întreaga foaie.

Dacă este nevoie, dezlipește cu atenție clătitele de cartofi de pe hârtia de copt și dă-le iar la cuptor, direct în tavă, fără hârtie de copt, încă 5 minute.

Cât timp se coc clătitele de cartofi, prepară salata de castraveți și ridichi, amestecând delicat feliile de castravete și ridiche cu miere, zeamă de lămâie, mărar, ceapă verde, restul de sare marină și ardeiul iute. Servește clătitele de cartofi fierbinți, cu garnitură de salată de castraveți și ridichi.



Paste cu legume coapte la cuptor

Pentru 2-4 porții

Aceste paste pline de culoare abundă în legume fragede, amestecate într-un sos de roșii lejer, care lasă totul succulent și aromat. Este un preparat excelent când te așezi la masă cu prietenii și familia, chiar și cu cei care nu au aceleași gusturi culinare. Dacă îi servești pe alții, poți adăuga în farfurii puțin ulei de măsline chiar înainte de masă și vor fi încântați!

3 roșii cherry sau un soi similar

1 cană de ceapă roșie feliată

1 cană de zucchini, tăiat cubulețe

1 cană de morcov, tăiat cubulețe

1 cană de sparanghel, tăiat cubulețe

10 căței de usturoi cu coajă

½ linguriță de zeamă de lămâie

¼ linguriță de sare marină

¼ linguriță de fulgi de ardei iute (opțional)

350 grame de paste fără gluten (vezi Sfaturi)

4 căni de rucola (opțional)

Sare marină, alge dulse și/sau piper negru după gust

Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Presară roșiile, ceapa roșie, zucchini, morcovul, sparanghelul și usturoiul pe două tăvi tapetate cu hârtie de copt și coace legumele 15-20 de minute, până se înmoaie.

Descojește cățelei de usturoi copti (ai grijă să nu-ți frigi degetele) și pune 4 în blender, împreună cu o cană de roșii coapte, zeama de lămâie, sarea marină și, opțional, fulgii de ardei iute. Amestecă bine ingredientele, până obții un sos de roșii fin.

Fierbe 350 de grame de paste fără gluten conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge pastele și transferă-le într-un bol.

Adaugă sosul de roșii - trebuie să fie suficient pentru a acoperi ușor pastele. Adaugă restul de roșii, ceapa roșie, zucchini, sparanghelul și cățelei de usturoi rămași. Amestecă ușor pentru a le combina.

Servește pastele pe un pat de rucola, dacă dorești, și adaugă puțină sare marină, alge dulse și/sau piper negru, după gust.

SFATURI

- Caută paste fără gluten, făcute din orez, quinoa, fasole sau linte. Încearcă să eviți varietățile care conțin porumb.
- Deși aceste paste se amestecă ușor cu o cantitate mică de sos de roșii, pentru aromă, dacă dorești o porție mai mare de sos de roșii deasupra pastelor, încearcă să garnisești acest preparat cu sosul de roșii folosit la rețeta de Ratatouille de la p. 400.



Gustări

Chipsuri de mere și ananas ou salsa picantă de mango

Pentru 2 porții

Ghipsurile și salsa constituie o gustare clasică, iar în această variantă chipsurile din fructe și o salsa aromată de mango reprezintă o variație unică a rețetei originale. Acest preparat include instrucțiuni pentru a face atât chipsuri din mere coapte, cât și chipsuri din ananas crud, deshidratat. Ambele sunt la fel de delicioase.

4 mere roșii sau 1 ananas
2 căni de mango, tăiat cubulețe

½ cană de ardei gras roșu, tăiat cubulețe

¼ cană de ceapă roșie, tăiată cubulețe

¼ cană de pătrunjel, tăiat mărunț

¼ cană de busuioc, tăiat mărunț

2 linguri de zeamă de limetă

1 cățel de usturoi zdrobit

½ lingură de pulbere de ardei iute

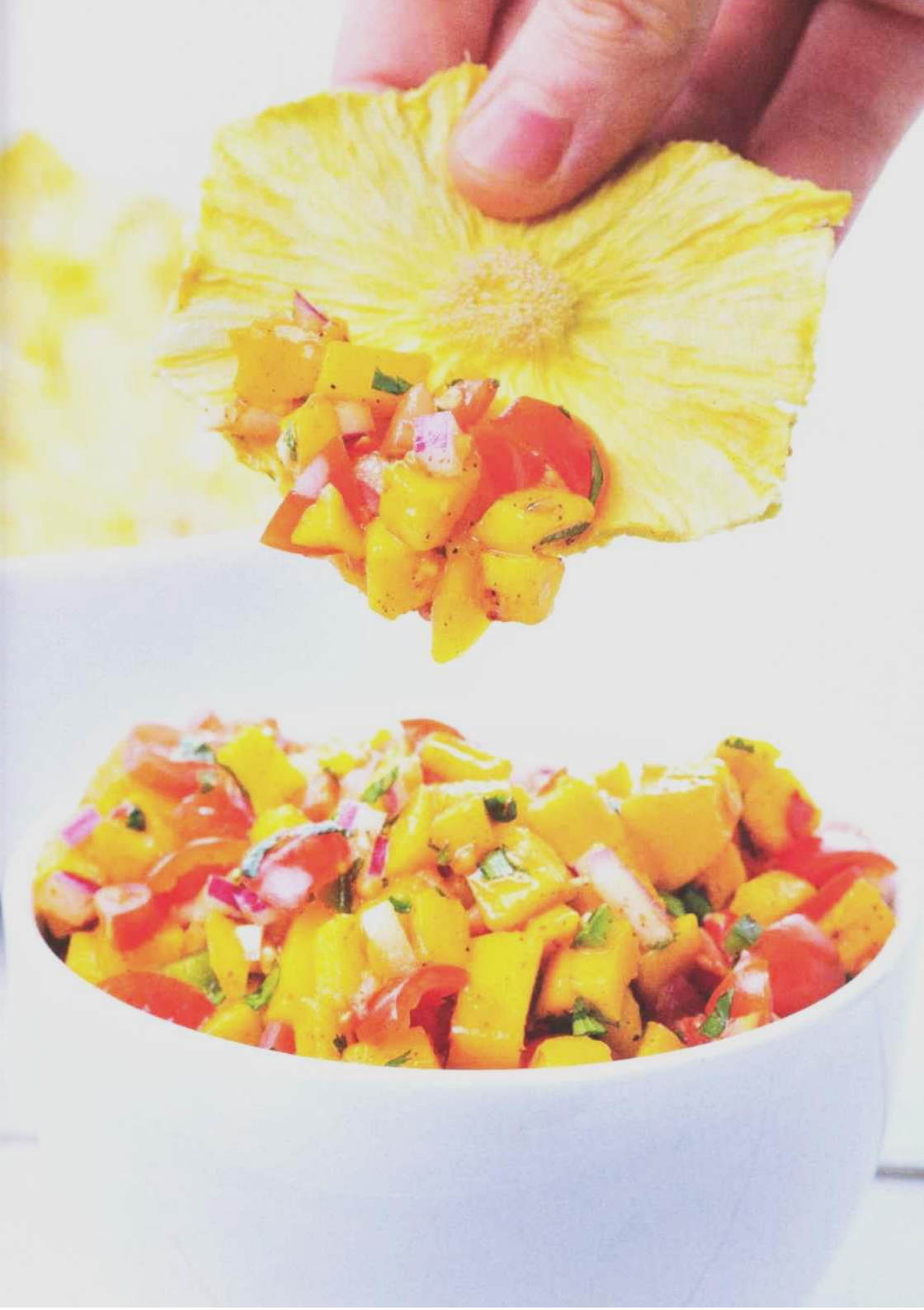
½ lingură de jalapeno copt, zdrobit (opțional)

Pentru a prepara chipsurile de mere coapte, preîncălzește cuptorul la 95°C. Taie merele felii subțiri, de circa 7 mm, și aranjează feliile în două tăvi tapetate cu hârtie de copt. Coace feliile de măr timp de 2 ore, apoi scoate-le din cuptor. Chipsurile de măr vor continua să devină crocante pe măsură ce se răcesc.

Pentru a face chipsuri din ananas crud, taie ananasul felii rotunde, nu mai groase de 7 mm, și aranjează-le în două tăvi de deshidratare. (Nu uita: folosește cele % dinspre baza ananasului, care sunt mai dulci, dacă ai un stomac sensibil). Deshidratează feliile la 40°C, timp de aproximativ 16 ore. Timpul variază în funcție de cât de groase sunt feliile de ananas și de cât de umed este mediul.

Pentru salsa, combină mango, ardeiul gras roșu, ceapa roșie, coriandrul, busuiocul, zeama de limetă, 1 cățel de usturoi și pulberea de ardei iute într-un bol mediu și amestecă-le bine. Adaugă ardei jalapeno până la gradul de iuțime dorit.

Servește salsa alături de chipsurile de mere sau de ananas și savurează-le!



Piure de mere pentru salvarea ficatului

Pentru 1 porție

Nu te lăsa indus în eroare de simplitatea acestei rețete - piureul de mere este una dintre cele mai revitalizante mâncăruri pentru celulele ficatului. Este cu adevărat un salvator al ficatului. În plus, este dulce, delicios și ușor de preparat.

1 - 2 mere roșii, tocate cubulețe

1 - 4 curmale Medjool, fără sâmburi (opțional) 1 tulpină de țelină apio, tocată (opțional)

¼ linguriță de scorțișoară (opțional)

Amestecă merele roșii tăiate cubulețe și alte ingrediente preferate într-un blender sau într-un robot de bucătărie până obții un piure de mere fin și uniform. Toarnă-l în castronele și savurează-l imediat sau stoarce deasupra puțină zeamă de lămâie și pune-l într-un recipient etanș, dacă vrei să îl păstrezi pentru mai târziu.



Varză de Bruxelles la cuptor cu sirop de arțar

Pentru 4 porții

Acest preparat cu varză de Bruxelles este incredibil de atractiv - dulce, dar cu note picante, totodată înțepător și bogat în arome. Dacă nu îți plac mâncărurile picante, poți să renunți la condimente iuți, pentru o gustare dulce-sărată care îi va face pe toți mesenii să mai ceară o porție.

2 kg varză de Bruxelles
2 linguri de zeamă de lămâie
3 linguri de sirop de arțar
1 cățel de usturoi
¼ linguriță de piper de Cayenne
¼ linguriță de paprika
¼ linguriță de fulgi de ardei iuți roșii
½ linguriță de sare marină, împărțită în două

Preîncălzește cuptorul la 220°C.

Pregătește varza de Bruxelles scoțând tulpinile și feliind-o în jumătate pe verticală. Ar trebui să obții cam 6 câni de jumătăți de varză de Bruxelles. Pune zeama de lămâie, siropul de arțar, usturoiul, piperul de Cayenne, paprika, fulgii de ardei iute și ¼ lingură de sare marină într-un blender și amestecă până obții o marinadă delicată.

Într-un bol mare, amestecă varza de Bruxelles și marinada.

Presară jumătățile de varză de Bruxelles cu fața în jos pe două tăvi tapetate cu hârtie de copt. Asigură-te că în bolul de mixaj ți-a mai rămas marinadă.

Coace varza de Bruxelles 15-20 minute, până devine aurie-cafenie. Dacă vrei să fie mai crocantă, dă focul mai mare 1 minut înainte de a o scoate din cuptor.

Răstoarnă apoi varza coaptă în bol și amestec-o cu marinada rămasă. Presară deasupra restul de sare marină și servește imediat, pentru cel mai bun gust.

SFATURI

- Nu uita să păstrezi marinadă pentru partea de final. Amestecarea verzei de Bruxelles în marinadă, după coacere, îi permite să se îmbibe cu arome suplimentare și o face superdelicioasă!



Bruschețe de cartofi

Pentru 4 porții

Nimeni nu va da greș în pregătirea unei gustări delicioase precum aceste bruschețe de cartofi. Cu cât mai aromate vor fi roșiile, cu atât mai minunată va fi această rețetă. Tocate cubulețe, împreună cu usturoiul, busuiocul și sarea marină, aceste roșii vor degaja aromele verii, presărate din belșug pe felii fragede de cartofi copti.

4 cartofi mici sau 2 cartofi mari roșii

2 câni de roșii cherry sau dintr-un soi similar, tocate cubulețe

2 căței de usturoi zdrobiți

5 frunze proaspete de busuioc, tocate mărunt

¼ linguriță de sare marină zeama de la ½ lămâie

1 linguriță de miere (opțional)

Suplimentar: sare marină, alge dulce și/sau piper negru, după gust

Preîncălzește cuptorul la 220°C.

Taie cartofii pe lungime în felii groase de circa 7 mm. Aranjează feliile într-o tavă tapetată cu hârtie de copt.

Coace cartofii 25-30 minute până când partea superioară devine aurie-cafenie. Amestecă zeama de lămâie, sarea marină, usturoiul și mierea (dacă dorești) într-un bol mic. Adaugă roșiile tocate cubulețe și amestecă bine.

Aranjează feliile de cartofi coapte pe o tavă și pune deasupra roșiile tocate cubulețe și busuiocul tocat mărunt. Încheie pre- sărând deasupra fiecărei bruschețe încă un praf de sare marină și/sau de piper negru, după gust.



Deserturi

Sorbet de piersici cu ghimbir

Pentru 4 porții

Acest sorbet poate fi preparat tot anul, cu piersici congelate, de la supermarket, sau cu piersici pe care le congelezi chiar tu, în miezul verii. Dulceața piersicilor se asortează perfect cu nuanțele aparte ale ghimbirului și cu strălucirea lămâii Meyer. Dacă nu ai la dispoziție lămâi Meyer, înlocuiește-le cu zeama unui soi obișnuit de lămâi și dregă cu miere, până ajungi la gradul de dulceață dorit.

1 bucată de ghimbir de 2-3 cm diametru, descojită
4 căni de piersici congelate și feliate
1 lingură de zeamă de lămâie Meyer
1 lingură de miere naturală (vezi Sfaturi)
½ cană de apă

Pune ghimbirul în robotul de bucătărie și toacă-l foarte fin.

Adaugă piersicile congelate, zeama de lămâie și mierea și procesează totul 2-3 minute, până obții o cremă fină. Adaugă încet apă, folosind suficientă încât preparatul să curgă și să nu fie prea dens.

Poate fi util să oprești robotul și să adaugi și ingredientele rămase pe pereții acestuia. Sorbetul este gata când se formează o textură delicată și omogenă. Acest sorbet este varianta mai moale. Dacă vrei o consistență mai tare, transferă sorbetul într-un recipient și lasă-l la frigider 3-4 ore înainte de servire.

SFATURI

- Dacă folosești piersici congelate din comerț, asigură-te că nu conțin acid citric.
- Dacă îți plac preparatele mai dulci, poți crește cantitatea de miere adăugată, până când gustul va fi exact pe placul tău!



Banane Foster coapte

Pentru 3 porții

Poate consideri dificil de găsit rețete de deserturi sănătoase, fără grăsimi, dar care să fie consistente și sățioase. Ei bine, ele există. Această rețetă de banane Foster coapte este la fel de generoasă ca originalul, deși conține doar cele mai bune ingrediente pentru corpul și sufletul tău. Savurează-le ca atare sau adaugă o cremă de banane delicioasă. În ambele cazuri, te vei linge pe degete!

3 banane
2 ½ linguri de sirop de arțar, împărțit în două
½ linguriță de scorțișoară
2 lingurițe de zahăr de arțar
¼ linguriță de sare marină (opțional)

Preîncălzește cuptorul la 200°C. Taie bananele în jumătate, pe lungime, și aranjează-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt.

Într-un bol mic, amestecă ½ lingură de sirop de arțar cu scorțișoara, zahărul de arțar și sarea marină până se omogenizează.

Unge feliile de banană cu cele 2 linguri de sirop de arțar rămase, acoperind bine ambele părți ale fructelor.

Presară uniform amestecul de scorțișoară pe partea superioară a feliilor de banană și coace-le la cuptor 15-18 minute, până când bananele devin moi și aurii-cafenii.

Scoate bananele coapte din cuptor și servește-le împreună cu cremă de banane delicioasă, dacă dorești.

Cremă de banane delicioasă

Pentru 3 porții

3 banane congelate
2 linguri de apă caldă

Taie grosier bananele înghețate și pune-le în robotul de bucătărie. Procesează bananele, adăugând apă caldă cu lingura, cât este necesar pentru a împiedica să se lipească de aparat. Oprește procesarea de îndată ce bananele au ajuns la o consistență fină și moale, fiind gata de servire.

Savurează crema imediat sau pune-o la frigider 2-4 ore.



Trandafiri din mere coapte

Pentru 4 porții

Trandafirii din mere coapte sunt ca o umplutură pentru plăcintă de mere fără crustă, așezate frumos în vase ramekin și savurate calde, imediat ce au fost scoase din cuptor. Umplutura este întotdeauna cea mai bună parte, nu-i așa?

4 mere roșii
4 linguri de sirop de arțar,
împărțite în două
1 lingură de zeamă
proaspătă de lămâie
¼ linguriță de scorțișoară,
împărțită în două

Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Într-un bol mare, mixează 3 linguri de sirop de arțar, zeama de lămâie și 1/2 linguriță de scorțișoară, până se omogenizează.

Folosind un cuțit sau o răzătoare mandolină, feliază subțire merele și amestecă feliile cu mixtura de sirop de arțar până sunt bine acoperite.

Aranjează feliile de măr în 4 boluri ramekin și toarnă deasupra lingura de sirop de arțar rămas.

Finalizează presărând un praf suplimentar de scorțișoară.

Dă la cuptor 20-25 de minute, până când merele s-au înmuiat și s-au rumenit ușor. Scoate de la cuptor și savurează-le calde!

SFATURI

- Acest desert terapeutic poate fi combinat cu rețeta de Cremă de banane delicioasă de la p. 420, pentru a obține un desert mai apetisant.



Cap. 40 - Meditații pentru salvarea ficatului

Gesturile mici înseamnă mult când vine vorba de a acționa în sinergie cu ficatul tău și în folosul acestuia. Când dorești să te bucuri de atenția cuiva, pentru a merge mai departe nu ai nevoie decât de o încurajare din partea unui prieten, a unui profesor, a unui mentor sau a cuiva pe care îl iubești - întreaga ta lume va fi schimbată când cineva pe care îl admiri te remarcă din mulțime și te recunoaște chiar și o secundă. O pauză de cinci minute pentru a lua puțin aer proaspăt, a-ți limpezi mintea și a găsi pacea sufletească - iată un alt moment în care acel mic respiro îți poate oferi tot ce ai nevoie. Pentru un organ care nu primește, de cele mai multe ori, nici un fel de atenție sau grijă - creierul fiind cel care primește toată atenția -, faptul că îți faci timp pentru a intra în armonie cu ficatul tău, prin intermediul meditațiilor din acest capitol, poate fi extrem de puternic. Nu e o glumă. Vei simți o mare schimbare în viața ta în urma cunoașterii necesităților, responsabilităților și luptelor duse de ficatul tău și a dificultăților cu care se confruntă. Odată ce ai conștientizat acest lucru, meditațiile pot activa vindecarea la un cu totul alt nivel.

Dacă dorești, poți asculta muzică pe parcursul acestor meditații, întrucât o asemenea activitate contribuie la relaxarea ficatului. Orice ți se pare liniștitor îți va liniști și ficatul. Tensiunile nervoase ale ficatului reprezintă un subiect căruia nu i se acordă deloc atenție, deși este foarte important, având în vedere că starea ficatului afectează digestia. Pentru a relaxa și mai mult ficatul, ascultă muzică o dată pe zi, în timp ce te

pregătești să mănânci. Câtă vreme muzica te relaxează, ea va calma și tractul digestiv și va reduce conflictele și tensiunea din ficat, permițându-i să ajute procesul de digestie cu mult mai multă ușurință, fapt de pe urma căruia ficatul va profita, într-un cerc virtuos.

În loc ca ficatul să îți servească fără încetare necesitățile, în fiecare zi, aceste tehnici te vor ajuta să-ți servești tu ficatul. Să meditezi pentru ficatul tău poate fi un proces incredibil. Ficatul tău consideră asemenea meditații deosebit de valoroase. Dacă le vei încerca doar câteva minute, vei acorda ficatului atenție, recunoaștere, conștientizare, grija și respectul după care tânjește; în plus, ficatul se va stabiliza, se va echilibra și se va fortifica în același timp. Dovedindu-i că înțelegi greutățile prin care trece, îi oferi starea de pace de care are nevoie ca tu să găsești în sfârșit eliberarea.

Meditație pentru calmarea ficatului prin băi

Umple cada cu apă la o temperatură confortabilă, nu prea fierbinte, nici prea rece. Adaugă 1-3 linguri de sare marină și 2 linguri de alge kelp pulbere și lasă să plutească pe apă un burete de mare natural. Intră în baie, închide ochii și imaginează-te într-un ocean, pe o plajă retrasă, unde te poți relaxa în voie. Dacă ai spirit de aventură, îți poți închipui chiar că ești în interiorul ficatului, deși aceasta nu este neapărat necesar. Pulberea de alge kelp va transforma baia într-un mediu oceanic, aducând apa la viață și creând un tonic lichid pe care ficatul îl va recunoaște ca apă de mare. Întinde mâna după burete - când îl vei atinge, ficatul va ști imediat că acesta vine cu adevărat din ocean.

Ficatul încearcă întotdeauna să găsească echilibrul în organism. El duce bătălii în numele nostru și ne

protejează în toate modurile despre care ai citit - iar această baie îi oferă o pauză. Deși scopul meditației este de a servi ficatului tău, acest lucru se întâmplă prin intrarea corpului, a minții și a spiritului într-o stare de calm, încât ficatul să poată lăsa puțin timp garda jos. Este o pauză între bătăliile purtate atât pentru tine, cât și pentru ficatul tău. Este o șansă ca ficatul să se relaxeze și să spună: „Uff, mi-am făcut treaba, deocamdată. Acum pot să mă odihnesc”.

Un alt aspect crucial al băii este că elimină negativitatea din întregul organism, inclusiv din ficat, deoarece te influențează foarte puternic. Când te scufunzi în apa ca de ocean, când ții buretele și te imaginezi la țărmul unei mări calme, acest lucru decongestionează ficatul, expulzând negativitatea.

Mica ta vacanță, care în final va oferi pace ficatului, contribuie la longevitatea acestuia. De asemenea, îl pregătește pentru toate vindecările pe care tu dorești să le faci și îl plasează într-o stare în care poate fi mai receptiv la meditațiile care urmează. Chiar dacă faci această meditație în baie doar o dată pe lună sau o dată la șase luni, celelalte meditații vor avea totuși o mare valoare - această baie oceanică le va ajuta să se pună în mișcare. Poți sta în cada de baie între 5 și 45 de minute, deși ideal ar fi să rămâi între 20 și 30 de minute. Nu este o tehnică în care, cu cât stai mai mult în cadă, cu atât mai mari vor fi beneficiile.

Dacă nu ai la dispoziție o cadă, poți realiza o versiune mai modestă a acestei meditații îmbăindu-ți picioarele, aceeași perioadă de timp. Umple un lighean sau un recipient mare cu apă caldă, adaugă o linguriță de sare marină și o linguriță de alge kelp pulbere, intră cu picioarele în recipient și imaginează-ți că te plimbi pe malul mării, printre valuri. Înmoaie un burete de mare

în recipient și mângâie-ți picioarele cu el (sau roagă pe cineva să facă asta, dacă tu nu poți), pentru a finaliza procedura.

Dacă întâmplarea face să nu ai la dispoziție cadă de baie sau un recipient pentru picioare, nu te îngrijora. Poți beneficia de alte tipuri de meditație pentru a aduce pace ficatului.

Meditație pentru revigorarea ficatului prin plimbare

Ieși la o plimbare, mergând în orice ritm ți se pare confortabil. În timp ce pășești și respiri, imaginează-ți că inspire aerul direct în ficat. În mod normal, știm că respirația are legătură exclusiv cu plămânii. Dar aici trebuie să-ți închipui că ficatul joacă rolul plămânilor, primind tot oxigenul proaspăt și devenind saturat de acesta.

Această meditație îmbunătățește circulația din ficat și stimulează creșterea de noi celule hepatice, încât ficatul să se poată revigora cu celule sănătoase. Este deosebit de utilă în acea perioadă de trei luni ce precede fiecare a treia aniversare a zilei de naștere, când celulele hepatice sunt într-o etapă particulară de reînnoire. Asta nu înseamnă că nu poți practica procedeul și cu alte prilejuri, căci este benefic oricând.

Această meditație din timpul plimbărilor nu cunoaște restricții legate de timp. Ea este valoroasă pentru oricine, indiferent că este vorba de o persoană care poate merge doar 30 de secunde, un minut sau cinci minute. Dacă nu poți merge deloc, atunci când practici Meditația pentru alungarea bolilor, prezentată în cadrul acestui capitol, roagă îngerii cu care lucrezi să-ți revigoreze concomitent și celulele hepatice. Dacă nu ai probleme legate de mers, te poți plimba cât dorești. Nu

este neapărat necesară o plimbare de sine stătătoare, într-un mediu perfect liniștit. De exemplu, ai putea să te întorci de la prânzul cu un prieten și să decizi să practici meditația singur, în drum spre mașină, după ce te-ai despărțit de acesta. Dacă ești fumător și nu te simți pregătit să te lași, încearcă să renunți la fumat măcar pe durata acestei meditații.

Meditație pentru răcorirea ficatului

Ficatul este inerent îngrijorat de faptul că noi nici nu părem a fi conștienți că există, de vreme ce viețile noastre sunt cu totul desprinse de el, îl vătămăm involuntar și nu știm să îi purtăm de grijă. Pentru a-i dovedit ficatului că îl apreciezi, vorbește-i. Fie cu glas tare, fie în gând, comunică totuși cu el ca și cum ar fi un prieten, o persoană iubită sau chiar un suflet pereche. Spune-i că vrei să ai grijă de el. Chiar dacă nu faci asta chiar acum, spune-i că vrei să ai grijă de el în viitor. Spune-i că îi vei fi alături și îl vei susține, spune-i că îl iubești.

Astfel, vei reuși să-ți răcorești ficatul. El acumulează prea multă căldură din cauza responsabilităților zilnice, a confruntărilor și luptelor sale, iar această căldură toxică - a nu se confunda cu tipul de căldură benefic, specific detoxifierii - face ficatul să fie permanent la limita declanșării de spasme. Grație căldurii produse de detoxifiere, ficatul poate elibera otrăvurile; din cauza căldurii toxice, ficatul devine fierbinte, dar nu are posibilitatea de a elimina otrăvurile. Căldura toxică se acumulează zi după zi - nimeni nu știe cât de fierbinte ajunge ficatul când conducem mașina, de pildă. Traficul infernal ne face să fim permanent în pragul unei crize de nervi, ceea ce poate duce ficatul la limita unei stări

spasmodice. (Este aceeași căldură care provoacă formarea calculilor biliari). Stresul ridicat și presiunea exercitată permanent de viața modernă fac ficatul să tânjească după liniștea, calmul și răcorirea oferite de această meditație.

Poți vorbi cu ficatul tău oricând și oriunde. Transformă asta într-o meditație completă, dacă vrei, poate când vei avea ceva mai mult timp liber, după o pauză de masă, sau când mergi undeva și vrei ca ficatul să știe că nu l-ai uitat.

Meditație pentru întărirea secreției de bilă

În acest caz, este foarte util să ai pregătită din timp o înregistrare cu o apă curgătoare din natură, de pildă un izvor sau un râu, deși poți face meditația și fără așa ceva. În ambele cazuri, întinde-te pe spate, pe pat, pe canapea, pe o saltea de yoga sau pe o pătură pusă direct pe podea, câtă vreme consideri că zona respectivă este sigură. Închide ochii și imaginează-ți că intri într-un râu sau pârâu. Simți un curent blând, relaxant, și faci câțiva pași, până ce apa îți ajunge la talie. Apa este răcoroasă și îți dă o senzație plăcută, nicidecum fiori.

Începi să te îndrepti către malul celălalt. Palmele tale plutesc pe suprafața apei și mergi încet, fără să te grăbești. Nivelul apei s-a stabilizat acum și savurezi fiecare pas, simțind cum nisipul și pietrele spălate de apă îți stimulează punctele de presopunctură de pe tălpi. Pe când te apropii de mijlocul râului, ajungi într-un punct mai adânc și apa începe să urce, peste șolduri, până la coaste, până acoperă întreaga regiune a ficatului. Acesta este nivelul maxim al apei. Continuă să mergi cu pași lenți, încât să străbați distanța de la un mal la celălalt mal în aproximativ 20 de minute.

Meditația poate dura însă și mai mult, dacă dorești; poate fi cât de îndelungată vrei. Continuă să te imaginezi pășind spre malul opus, unde te așteaptă copaci și poieni înverzite.

În cele din urmă, nivelul apei va începe să scadă iar, ajungând la șolduri. Pe când te apropii de mal, va deveni tot mai mic, până când ajungi pe mal și pășești pe iarbă. Imaginează-ți că te întinzi pe iarbă și asculți curgerea apei. Când ești gata, ieși din starea de meditație. Tocmai ai oferit ficatului sprijin în producția de bilă, încât să-l poți ajuta la digerarea grăsimilor și la construirea rezervelor de bilă.

Meditație pentru uciderea virusurilor și a altor patogeni

Lumina solară conține forțe misterioase și, când ne expunem la ea, în viața de fiecare zi, pătrunde în anumite organe pentru a fi accesată mai târziu. Razele soarelui sunt complexe. Ele conțin o cantitate infinită de informație, la care corpul uman se conectează. Știința și cercetarea medicală nu știu că lumina solară este plină de o forță vindecătoare și vitală mult mai mare decât s-a descoperit. Dacă razele de soare ar putea fi cântărite, măsurate și analizate, descoperirile ar fi profunde, chiar incredibile.

Este complet neștiut că, atunci când aceste raze au pătruns în organism, de-a lungul vieții, unele au intrat direct în ficat. Ori de câte ori ficatul tău s-a simțit bine, a fost capabil să le stocheze pe cele pe care nu le-a folosit pe moment. Chiar dacă ficatul nu este prea sănătos în momentul de față și nu poate stoca raze noi, vechile lui raze se păstrează. Această meditație vizează

activarea luminii solare neutilizate, pe care ficatul tău a găzduit-o, și dezlănțuirea forței sale brute.

Alege un moment liniștit al zilei și un loc unde să poți sta jos sau te să poți întinde, undeva la umbră. Oricât de mult ne-ar ajuta și ne-ar sprijini soarele sistemul imunitar, cu alte prilejuri, există câteva motive pentru care de data aceasta nu trebuie să stai la soare. Unul ar fi că trebuie să îți imaginezi că ești în soare și că îți deschizi ochii larg și îl privești direct. Dacă ai fi expus la soare, ai fi nevoit să blochezi cumva lumina lui reală; în plus, ai putea deschide involuntar ochii și retina ți-ar fi afectată de expunerea directă, în cadrul acestei meditații trebuie să poți lăsa să pătrundă în corpul tău fiecare picătură de lumină solară vizualizată, iar dacă vei sta expus la soare vei împiedica acest lucru să se producă. Un alt motiv ar fi că, atunci când meditezi tolănit la soare, este ușor să ațipești și să te alegi cu arsuri. Și apropo, puterile tale de vizualizare vor face aici toată munca, deci nu e vorba despre a porni caloriferul la maximum sau a merge la saună pentru a imita căldura solară. Lasă-ți mintea să facă toată munca - ea va ști să apese pe butoanele necesare pentru a elibera din interiorul ficatului lumina solară stocată în trecut.

În timp ce stai pe șezlong sau întins pe spate într-un loc confortabil, vizualizează că te afli într-un loc izolat, la soare. Dacă preferi, ar putea fi o plajă pustie. Sau ai putea să-ți imaginezi că te afli în mijlocul unui câmp - orice te face să te simți bine. Lasă latura naturistă din tine să iasă la iveală și închipuie-ți că stai acolo, gol pușcă, în zona ta sigură și privată. Cu ochii închiși, imaginează-ți că îi deschizi către soare, care te privește din cer și îți trimite razele sale în profunzimea ficatului. Acum vezi acele raze imaginate cum radiază, se conectează și aduc la viață adevăratele raze solare din

trecut, pe care ficatul tău le-a stocat înăuntru. Imaginează-ți că există un buton care activează aceste raze stocate, astfel încât devin o lumină puternică, o lumină ce distruge patogenii, ca virusurile, din ficat. Pe când lumina strălucește în tot ficatul, încearcă să o vezi ca o armă, ca o rază laser din filme, care luptă împotriva acelor patogeni declanșatori de boli și simptome și care pot provoca orice afecțiune, de la acnee și SIBO la boli autoimune, tumori, chisturi și țesuturi canceroase. Imaginează-ți un microorganism nociv în care lumina pătrunde, îl înconjoară și îl distruge. De fiecare dată inspiră adânc și expiră, văzând cum lumina devine tot mai puternică în ficatul tău și cum își aduce puterea în ascunzișurile întunecate ale lui, alungând orice creaturi care au profitat de slăbiciunea lui. Cu fiecare inspirație și expirație, vezi cum lumina se amplifică.

În mod ideal, această meditație ar trebui să dureze între 25 și 45 de minute - dacă vei sta mai mult riști să faci arsuri solare. (Evident, glumesc, nu poți face arsuri solare dacă realizezi corect această meditație!)

Meditație matinală pentru întărirea sistemului imunitar al ficatului

Încearcă această meditație oricând, între momentul trezirii și amiază. Dacă poți, începe-o așezat pe burtă. (Dacă nu poți, stai pe o parte). Când inspiri, vizualizează-te inhalând lumină de culoare violet în ficat, dinspre spate. Acum expiră aceeași culoare. Continuă să inspiri și să expiri lumina. Nu forța ritmul obișnuit de respirație. Ca respirația ta să stimuleze sistemul imunitar al ficatului, trebuie să se desfășoare într-un

ritm normal și natural. După circa cinci minute, întoarce-te pe spate dacă poți. Continuă să inspiri și să expiri lumina violet, de data aceasta aducând-o în interior și în exterior, în partea din față a ficatului. După ce ai stat cinci minute pe spate, rotește-te din nou, pe burtă, și respiră lumină în ficat dinspre spate, încă alte cinci minute. Rotește-te pe spate pentru ultima oară și respiră lumina colorată în interior și în exterior în partea din față a ficatului, timp de cinci minute. Nu este nici o problemă dacă intervalele nu au exact cinci minute. La final, procedura însumată ar trebui să dureze cam 20 minute.

Acum ridică-te încet (sau stai așezat, dacă nu te poți ridica) și inspiră puternic lumina violet, vizualizând-o cum pătrunde în ficat atât din spate, cât și din față. În timp ce expiri, trimite lumina în afară din ambele părți. Rămâi în picioare (sau așezat) 1-2 minute, continuând să inspiri și să expiri lumina, mai profund decât înainte. După ce ai terminat, poți fi fericit: ai progresat considerabil, întărind sistemul imunitar al ficatului - care este foarte important pentru că te apără de boli provocate de patogeni și de expuneri toxice care afectează sistemul imunitar și abilitatea acestuia de a funcționa la maximum.

Meditație matinală pentru dispersarea și eliminarea celulelor grase din ficat

Trebuie să o practici la trezire - și cu cât te trezești mai devreme, cu atât funcționează mai bine, întins pe spate, îndoiaie cu grijă piciorul drept și încearcă să duci genunchiul la piept. Dacă ai articulații umflate, artrită reumatoidă, dureri de spate sau orice altă inflamație, nu trebuie să duci genunchiul până la piept-fă asta doar

dacă este o poziție cu care ești obișnuit și nu te deranjează. Altfel, îndoiaie genunchiul cât ți se pare confortabil, poate până în punctul în care-l poți atinge cu mâinile. Dacă nu te poți mișca deloc, nu este nici o problemă. Fă doar ce poți. Stai așa circa 30 de secunde. Lasă piciorul în jos și stai nemișcat pe spate alte 30 de secunde. Acum îndoiaie piciorul stâng și adu genunchiul către piept încă 30 de secunde. Lasă piciorul în jos și stai întins 30 de secunde. Aceasta este o secvență întreagă de împingere cu picioarele. Repetă secvența de patru ori. În această primă parte a meditației vei reuși să dezamorsezi orice retenție de lichid din jurul ficatului, eliberând presiunea din vasele limfatice în timp ce elimini fluidul. Dacă nu poți face mișcările, imaginează-ți că le faci.

După împingerea cu picioarele, stai relaxat și cu spatele drept, întins pe o suprafață tare. Pune-ți ambele mâini, cu degetele încrucișate, peste regiunea ficatului. Nu sta încordat, ci relaxează coatele. Imaginează-ți că palmele tale sunt magneți sau ventuze, dispersând și extrăgând celulele grase din organ. Imaginează-ți că din mâinile tale iese o energie, ca și cum ar avea propria atracție gravitațională sau o altă forță care eliberează energia stagnantă, captivă în ficat și atrasă spre ele. Imaginează-ți acest lucru oricum dorești, ca pe niște particule de nisip căzând în aer sau creează-ți propria imagine mentală. Continuă 10 minute.

Acum, revino la împingerile cu picioarele, executând alte patru secvențe (opt împingeri cu ambele picioare în total, patru cu fiecare picior, cu pauze între mișcări, toate în intervale de aproximativ 30 de secunde). Urmează alte 10 minute de relaxare la orizontală, întins pe o suprafață tare, cu palmele deasupra ficatului, vizualizând celulele hepatice trezindu-se și mișcându-se

haotic, în timp ce energia acestuia este dezlănțuită. Încheie cu patru secvențe de împingere cu picioarele. Acesta este un excelent exercițiu de meditație pentru ficatul presteatozic, steatozic, stagnant sau lent, pentru încurajarea drenajului limfatic și dispersarea grăsimilor din ficat în fluxul sangvin și eliminarea lor din corp.

Meditație nocturnă pentru vindecarea bolilor

Această meditație nocturnă necesită puțină activitate angelică. În mod specific, vei invoca îngerii Ordinii, care instaurează ordinea într-un ficat bolnav, inflammat sau slăbit. Această putere angelică se aplică oricărei afecțiuni hepatice. Pentru invocarea îngerilor se aplică aceleași reguli despre care am scris și în cărțile mele precedente: trebuie să le ceri ajutorul îngerilor cu glas tare. Și dacă vorbești în șoaptă este bine, iar limbajul semnelor funcționează, dacă nu poți vorbi. Înainte să mergi la culcare - poate când te speli pe dinți, îți culci copiii sau îți pui pijamaua - spune: „îngeri ai Ordinii, vă rog să veniți pentru a îndeplini o secvență de vindecare pentru ficatul meu”. Dacă te-ai băgat în pat și îți dai seama că ai uitat să spui invocația, nu e nici o problemă. Rostește-o chiar atunci.

Când ești gata, întinde-te în pat, închide ochii și imaginează-ți trei îngeri în jurul patului tău. Orice om are o modalitate diferită de a-și imagina îngerii. Unii oameni văd lumini și aripi. Alții văd lumina însăși. Unii văd o figură în lumină. Alții văd silueta completă a unei femei cu aripi; alții văd silueta completă a unei femei fără aripi. Orice ai vedea, creează-ți mental imaginea a

trei asemenea îngeri. Îngerii vindecării bolilor sunt feminini, nu masculini, iată ce trebuie să știi. Vizualizează trei îngeri care merg în jurul patului tău, la distanțe egale unul de altul, în cerc. Dacă mai este cineva cu tine în pat, de pildă partenerul de viață sau un prieten, nu este nici o problemă. Gândește-te exclusiv la îngeri și concentrează-te asupra lor în timp ce înconjoară patul.

Vezi cum îngerii Ordinii își dau mâinile și creează o presiune de lumină în cerc, aplicând această presiune de lumină asupra corpului tău, astfel încât să apese pe ficat. Această lumină străbate alte părți ale corpului și este special destinată ficatului, unde poate învălui boala, saturând și ajutând la micșorarea chisturilor și tumorilor sau la refacerea celulelor avariate. Este o lumină angelică menită vindecării tuturor afecțiunilor legate de ficat. Dacă ai vreun simptom sau vreo boală menționate în această carte, de la boli autoimune la acnee, această procedură îți va fi utilă. Chiar dacă ai doar un ficat lent, lumina este acolo pentru a-l ajuta să-și revină.

Continuă să-ți imaginezi cum îngerii îți înconjoară patul și trimit lumină către ficatul tău cât de mult dorești - trei minute, cinci minute, o jumătate de oră sau până când adormi. Păstrează această meditație pentru orele serii.

Meditație pentru eliminarea toxinelor

Ficatul se va detoxifia zilnic, în timp ce mănânci alimentele corecte pentru purificare, încerci procedura matinală pentru salvarea ficatului sau Salvarea ficatului 3:6:9, sau încerci rețetele și poate și suplimentele recomandate în lucrarea de față. Poți folosi această

tehnică alături de tot ce faci deja pentru a oferi un nivel suplimentar de detoxifiere.

Această meditație este menită să ușureze ficatul de orice tensiune sau spasm. În același timp, ea permite ficatului să se simtă suficient de în siguranță pentru a se detoxifia, fără teama că va fi chemat în orice moment la datorie. Ai avut vreodată o sarcină, o slujbă, o responsabilitate de un anumit fel în care pur și simplu a trebuit să faci o pauză și să iei o gură de aer curat, înainte de a reveni în haosul și febra momentului, în care ai putea fi chemat oricând să ajuți pe cineva? Ți-ai scurtat vreodată pauza deoarece ai fost chemat să realizezi ceva, indiferent că ești vânzător la o reprezentanță auto, medic la un cabinet veterinar, asistentă la un azil de bătrâni, casier la un restaurant aglomerat sau părinte de copil mic? Ficatul are nevoie să știe că nu va fi pus sub presiune și nu i se va cere să realizeze ceva. Această meditație ajută ficatul să elimine substanțele nocive într-o perioadă extrem de stresantă din viața ta și a lui.

Găsește câteva momente libere - dimineata, după-amiaza sau seara - și imaginează-ți că ești înconjurat de un zid. Alege orice fel de zid dorești pentru a te simți în siguranță, dar nu închis - un perete de lumină, un șir de copaci, un gard viu, un șir de tufe de trandafiri, o casă favorită sau o clădire sacră. În acest timp, gândește-te la pacea și intimitatea ta și intră într-o stare mentală în care ești singur și nu te deranjează nimeni și nimic, indiferent că te afli la o masă, într-un restaurant, cu oameni în jurul tău, sau faci asta într-un spațiu liniștit și calm. Îți poți ține ochii deschiși, poți sta jos sau chiar în picioare.

Imediat ce îți imaginezi că lumea din jurul tău a dispărut sau cel puțin că te afli la o distanță sigură de

aglomerația, înghesuiala și haosul din jur, spune-i ficatului că ți-ar plăcea să se detoxifieze. Ficatul tău va primi mesajul și va simți, totodată, că nu mai există nici o explozie de adrenalină prin venele tale care să-l inunde și să-l suprasolicite. În schimb, va elibera eficient mici cantități de toxine, împreună cu un compus chimic menit să le direcționeze și să le transporte în siguranță în afara corpului. Meditația poate dura între 5 și 20 de minute sau chiar mai mult, dacă dorești. Chiar după ce te-ai oprit și ai revenit la treburile cotidiene, compușii chimici speciali care au fost eliberați vor continua să elimine toxinele din corp tot restul zilei și nopții, eliberându-te de otrăvuri încât să îți poți trăi viața.

Furtuna va trece

PACEA FIE CU TINE

„Când vei descoperi pacea dinlăuntrul tău conectându-te cu lumile vii în care ai fost absorbit pe parcursul acestor pagini, vei deveni un far care luminează calea pentru ceilalți”.

Cap. 41 - Furtuna va trece

Pacea fie cu tine

Dacă te confrunți cu o provocare legată de sănătate, știi că încercarea de a găsi pacea interioară constituie una dintre cele mai înverșunate lupte. Deși acum știi că ficatul este pacificatorul organismului și că, dacă îi oferi pace, ți se poate schimba viața, dacă în acest moment te lupți cu suferința, această pace ți se poate părea îndepărtată. Este suficientă o noapte de insomnie, o săptămână de răceală sau o lună în care suferi din cauza unui accident ca pacea să fie tulburată. Când te confrunți cu o boală cronică ce durează de doi, trei, cinci, zece ani sau mai mult, pacea este și mai greu de găsit. Și acest lucru este extrem de dificil, deoarece aceasta este una dintre situațiile în care ai nevoie cel mai mult de pace, lată de ce atât de mulți oameni care suferă de boli cronice pornesc pe căi spirituale pentru a-și susține starea de bine, întrucât corpurile lor fizice rămân un mister.

Există modalități de a găsi pacea când ești bolnav. Una este de a ști ce se întâmplă cu tine - adică de a descifra misterul și de a-ți da seama că organismul nu te-a trădat. Alta este de a ști ce trebuie să faci ca să te

vindeci. O a treia este de a ști că te poți vindeca, mai ales acum, când ai descoperit adevărul. Scopul cuvintelor pe care Spiritul le dezvăluie este de a-ți oferi fiecare dintre aceste elemente. Înțelegerea faptului că un ficat cu probleme stă la baza tuturor acestor suferințe, descoperirea mijloacelor prin care să îngrijim ficatul așa cum trebuie și a faptului că putem salva ficatul - toate aceste cunoștințe îți pot arăta instantaneu drumul către găsierea păcii.

Dacă te confrunți cu un simptom, o rană sau o boală, nu uita că organismul tău fizic acționează activ ca să găsească pacea pentru tine. Chiar în clipele în care suferi, ficatul orchestrează o misiune de pace, comunicând cu alte organe și celule, cu sistemul imunitar și chiar cu creierul, încercând să mențină frăția tuturor organelor din corp spre a-ți aduce o stare de pace interioară. Folosind informațiile din această carte, îi vei oferi ficatului și mai multe instrumente pentru a menține pacea. Corpurile noastre acționează natural către dobândirea păcii. Tot ce trebuie să facem este să le susținem.

SUFLETUL PĂCII

Există încă un element care contribuie la instaurarea păcii - autocompasiunea. Compasiunea este sufletul păcii, viața păcii, sursa păcii, răspunsul la pace, creatoarea păcii. Ne gândim la pace ca la o absență - a durerii, suferinței, bolii, urii, violenței, războiului - când ea implică totodată această prezență a compasiunii.

De ce autocompasiune și nu iubire de sine? Iubirea de sine este un sentiment firesc. El implică să te iubești pentru ceea ce ești, să te apreciezi, și ar putea viza, de asemenea, să te accepți așa cum ești și cum arăți. Acest lucru pare să funcționeze perfect pentru oameni când totul merge bine. Dar... dacă acești oameni ar trece

printr-o perioadă dificilă? Când te lupți cu probleme și suferi, jocul se schimbă. Iubirea de sine nu înseamnă că te vei putea vindeca singur, așa cum poate garanta autocompasiunea. Doar iubirea de sine nu-ți poate garanta pacea. Când te concentrezi asupra iubirii de sine, aceasta poate degenera, făcându-te să te iubești mai mult decât pe oricine din viața ta. Compasiunea ne face să conștientizăm lumea în ansamblu.

Și, de asemenea, nu iubirea este cea care îi ține alături pe doi oameni. Când ești îndrăgostit, situația financiară este înfloritoare și viața ți se pare roz, poți avea parte de multă iubire. Când apare o provocare, iubirea nu mai este suficientă, deoarece dragostea umană nu este creatoare de pace. În câte relații nu auzi mereu „Te iubesc, te iubesc, te iubesc”, până într-o zi când ceva merge rău, iar membrii acelui cuplu devin dușmani de moarte? Iubirea față de o persoană se poate transforma foarte rapid în ură față de persoana respectivă, dacă nu este implicată compasiunea. Compasiunea este liantul unei relații. Ea păstrează iubirea vie și intensă, și împiedică răcirea relației sau transformarea ei în ură. Dacă îți imaginezi iubirea ca un măr, atunci compasiunea este miezul ei.

Același lucru este valabil și pentru iubirea de sine - dacă te iubești fără autocompasiune riști să ajungi foarte ușor să te urăști pe tine însuși. Dacă te confrunți brusc cu apariția unei boli cronice sau cu o provocare de natură emoțională, iubirea de sine poate să dispară, locul ei fiind luat de ură de sine. Ura de sine este unul dintre cele mai mari obstacole în calea păcii. Când un sportiv este accidentat, iubirea lui de sine se poate preschimba rapid în ură de sine, deoarece se simte deconectat de propriul fizic și nu mai poate atinge performanțele anterioare. O mamă care probabil avea

grijă de toate treburile casnice până când a simțit simptomele unei boli ar putea să înceapă să se îndoiască de propriile puteri și să considere că a dat greș. Angajatul care găsea soluții la toate problemele de serviciu și deodată nu-și mai poate îndeplini sarcinile fiindcă o boală îl împiedică să o facă poate începe să se disprețuiască pe sine, gândindu-se că a devenit inutil și nu mai este dorit. Nu doar monologurile noastre interioare stârnesc asemenea sentimente. Putem auzi și din surse exterioare, în orice fel de formă, fie rostite cu glas tare, fie în șoaptă, că boala a apărut din vina noastră. Eronata teorie autoimună, care susține că organismul se atacă singur, eronata teorie genetică, în care se afirmă că gene defecte provoacă boli, eronatele tentative de a explica boala sugerând că tu ești de vină pentru manifestarea acesteia - toate acestea te pot determina să-ți urăști corpul până la ultima celulă. Ele sunt distrugătorii supremi ai corpului, minții, sufletului, inimii și spiritului, dacă nu există auto- compasiune care să se comporte ca o citadelă solidă a păcii.

Nici nu ne închipuim că ficatul ne privește ca pe copilul lui, un copil care trebuie îngrijit și hrănit, și că își folosește natura plină de compasiune pentru a veghea asupra noastră, în schimb, ne gândim că organismul se bazează pe noi, depinde de noi. Pierdem contactul cu toată compasiunea față de noi înșine, dacă am dovedit vreodată o astfel de compasiune; ea pare să dispară când o durere sau o suferință ne afectează prea multă vreme. Cu cât mai îndelungate sunt simptomele, durerile și bolile, cu atât mai îndepărtată simțim că este compasiunea. În schimb, ne întrebăm: „Ce se întâmplă cu mine?” Adevărul este că această compasiune nu ne părăsește niciodată. Deși ar putea părea că a dispărut,

ea este mai aproape de noi ca niciodată, așteptând să o căutăm și să o găsim.

Ura față de noi poate prinde viață. Este o fiară care nu poate fi îmblânzită decât cu ajutorul compasiunii. Această autocompasiune trebuie să aibă un sens în sine; ea nu poate fi un cuvânt golit de conținut și rostit la întâmplare. Compasiunea are substanță și trebuie analizată și înțeleasă. Să manifesti compasiune față de tine însuși reprezintă o eliberare - o eliberare de judecată, de datorie, un permis de liberă trecere care-ți îngăduie să fii iertat ca ființă umană.

Există două tipuri de iertare: normală și din compasiune. Iertarea normală nu aduce cu ea pacea. Adevărata iertare este cea izvorâtă din compasiune. Să dovedești compasiune pentru tine este adevăratul sens al expresiei „a fi iertat” - iertat mai ales pentru că, poate, te-ai învinovățit pentru o faptă pe care n-ai săvârșit-o. Doar compasiunea ne poate elibera de judecățile la care ne supunem pe noi înșine. Chiar dacă credem că am făcut o greșală și ceea ce simțim este o mare greșală, compasiunea ne poate totuși elibera de fiara lacomă a urii de sine. Dacă privim tabloul de ansamblu, există șanse să vedem că, de fapt, greșeala este minoră. Cu toții am făcut greșeli. Dacă te simți prizonier în închisoarea unei astfel de greșeli, dacă ai senzația că această greșală te-a încuiat cumva în aceeași celulă cu fiara autoblămării, doar simplul cuvânt *autocompasiune* nu te poate elibera. Găsirea adevăratei compasiunii față de tine este cheia care va deschide celula, te va elibera și va alunga fiara.

Autocompasiunea este o revelație puternică. Este momentul când ai fost îngenunchat și simți binecuvântarea supremă a unui „Ai fost iertat!”, rostit de cea mai înaltă sursă de deasupra noastră. Este

sentimentul că a fi tu însuși contează și, totodată, este mai mult decât atât: este o conexiune cu conștientizarea faptului că Dumnezeu și îngerii lui au grijă de tine. Este accesarea acelei bunătăți supreme care există pentru tine atât în exteriorul, cât și în interiorul tău. Această revelație elimină ura de sine și îndepărtează otrava din venele și din sufletul tău.

Se spune că „Dumnezeu este iubire”, deși Dumnezeu nu este doar iubire, pur și simplu. Dumnezeu este *iubire necondiționată*. Minteă umană va pune întotdeauna condiții iubirii față de noi sau față de ceilalți. Nu putem fi altfel. Credem că putem simți iubirea necondiționată, dar de fapt nu putem decât să ne conectăm la compasiune, pe lângă iubirea noastră. Compasiune și iubire: ele reprezintă versiunea umană a iubirii necondiționate. Iubirea necondiționată a lui Dumnezeu este mai vastă, mai puternică. Să nutrim față de noi înșine sau față de alți oameni un sentiment care să se apropie măcar de aceasta, să trăim o senzație de pace - iată compasiunea pe care trebuie să o descoperim.

Adesea, când oamenii cred că manifestă compasiune față de ei înșiși, dau de fapt dovadă de încredere. Pe încredere ne construim lumea astăzi: pe încredere, nu pe compasiune. În clipa în care ceva merge greșit, încrederea, ca și iubirea, dispare. Ți poți făuri întreaga viață în jurul încrederii, crezând în tine datorită realizărilor tale și, într-un final, dacă nu poți reuși să creezi ceva mai bun sau mai mare, ori dacă eșuezi într-un proiect, încrederea în tine poate dispărea cât ai stinge lumina. Iar când lumina se stinge, în locul ei se instalează întunericul îndoielii. Încrederea este importantă; ar trebui să avem încredere cu toții în noi, ori de câte ori putem. Dar ea nu are forța compasiunii.

Încrederea nu reprezintă răspunsul la ura de sine. Ea nu este căminul păcii, încrederea vine și pleacă, parcă dusă de vânt. Dacă nu există compasiune, când încrederea ta dispare, traumele devin extreme pentru sănătatea sufletului și trupului tău. Pe de altă parte, dacă păstrezi compasiunea în sufletul tău, îți poți pierde încrederea, și acest lucru nu-ți va fi de folos. Poți avea un eșec, te poți îmbolnăvi, poți fi trădat de cineva în care ai avut încredere, dar compasiunea ta rămâne. Indiferent de crezi în tine sau ți-ai pierdut încrederea în forțele proprii, compasiunea te va menține deasupra valului și va păstra pacea. Compasiunea pentru tine vindecă. Profunda ei putere vindecătoare te poate ajuta să învingi boala, încât să-ți recapeți încrederea în tine, care va deveni tot mai puternică.

Totuși, noi nu controlăm lumea. Întotdeauna vor exista conflicte, iar pacea va fi periclitată. Nu putem controla liberul-arbitru al miliardelor de suflete de pe această planetă. Putem prelua controlul asupra păcii din noi înșine. Putem acționa pentru a crea pacea în interiorul corpului nostru, având grijă de nevoile ficatului, care este garantul fizic al păcii organismului. Și putem cultiva compasiunea, garantul non-fizic al păcii organismului. Dacă ești decis să controlezi liberul-arbitru al altora, nu vei avea pace, și nici nu le vei aduce pacea celor din jur.

Să spunem că o personalitate legendară și-a trăit viața dedicându-se păcii mondiale, dar nu a oferit pace și compasiune copilului său. Copilul, care nu voia decât să fie recunoscut și acceptat, a suferit intens, pe măsură ce tatăl lui se dedica tot mai mult schimbării lumii. Este un caz clasic de concentrare pe o direcție greșită. Un instalator nu-și poate repara instalația defectă din propria casă nu din vina lui: el trebuie să-și câștige

pâinea muncind să repare toaletele celorlalți. Proverbialul cizmar ai cărui copii umblă desculți, astfel încât pașii lor nu sunt pașnici, poate fi de înțeles; el trebuie să meșterească și să vândă încălțări pentru a se asigura că familia lui are pâine pe masă. Ceea ce nu poate fi justificat este ca tocmai copiii făcătorului de pace să nu aibă parte de pace. Pacificatorul care acționează din pasiune, persoana mânată de patimă să urmeze iluzia că va putea controla liberul-arbitru a peste șapte miliarde de oameni - și că acest obiectiv măreț îl va scuti de obligațiile față de cele mai apropiate persoane - acționează de fapt împotriva visului său.

Și aceasta fiindcă există o diferență între pasiune și compasiune. Noi celebrăm și chiar promovăm pasiunea. Și, la fel ca iubirea, aceasta are propria valoare. Dar greșim mizând totul pe pasiunile noastre sau gândind că pasiunea este un permis de liberă trecere valabil pretutindeni. Cele două lucruri sunt ușor de confundat; oamenii cred că pasiunea și compasiunea reprezintă unul și același lucru. Dacă ai pasiune pentru o cauză caritabilă nu înseamnă însă că vei avea și compasiune pentru ea și pentru oamenii cărora le este de folos. Poate simți acea compasiune, dar aceasta nu înseamnă că, automat, ai și pasiune, lată diferența - deși atât de adesea pasiunea este privită drept compasiune, cele două sunt forțe separate. Dacă ai o pasiune pentru o anumită activitate sau misiune, aceasta nu înseamnă că dedici compasiune în realizarea sa ori că-ți amintești să te desprinzi de acea concentrare unică pentru a avea grijă de tine. Ai putea fi atât de concentrat asupra pasiunii încât ai putea uita să oferi compasiune acasă, astfel încât cei pe care îi iubești să poată umbla cu încălțărilor păcii. Nu putem confunda pasiunea cu compasiunea - este un dezastru absolut. Privește doar la

exemplele din istorie, cu oameni care și-au urmat pasiunea pentru pacea lumii, dar au neglijat să dea dovadă și de compasiune. Doar când iubirea, încrederea, iertarea și pasiunea se îmbină cu compasiunea, ele ne pot călăuzi către o lume mai bună.

Dorința de a fi liber

Să ne întoarcem la o idee: liberul-arbitru. Indiferent cât ar fi de importantă, credința singură nu creează pacea în jurul nostru. Liberul-arbitru al fiecărei persoane permite ca sufletul să aleagă ce dorește și, dacă nu există o stare pașnică de vreun anumit fel, atunci nu există o stare pașnică deloc. Nu deținem controlul asupra altor indivizi. Nu putem controla dacă ei au grijă de ficatul lor sau dacă trăiesc pacea interioară, ori au un traseu pașnic în viață. Totuși, liberul-arbitru este necesar. El ne garantează oportunitatea de a fi liberi de planurile gândite de alții pentru viața noastră. Ne permite să facem greșeli pentru a învăța din ele. Liberul-arbitru este esențial pentru căutarea păcii. Deși liberul-arbitru este cel care le permite unora să aleagă opusul păcii, dacă el nu ar exista, nu am putea alege să căutăm pacea în sufletele noastre. În această lume, nu am putea avea oportunitatea de a fi liberi de toate preocupările, grijile și problemele. Avem liberul-arbitru pentru a încerca să ne găsim propria pace, propria libertate.

Ca să-ți dorești pacea interioară nu trebuie să fii ceea ce tu consideri a fi o persoană atrasă de spiritualitate; nu trebuie să fii o ființă iluminată pentru a căuta direcția responsabilă, de bază, a găsirii păcii. Dacă simți că nu ești, poate, genul de persoană atrasă de spiritualitate, aceasta nu înseamnă că nu ai puterea

și gloria de a căuta ce este bun și ce este rău în afara și înăuntrul tău. Dacă ești o mamă care lucrează și nu are timp să se dedice cărților și cursurilor de spiritualitate, și nici oportunitatea de a merge la biserică, sanctuarul sau monumentul preferat pentru a se ruga regulat, cu devoțiune, nu lăsa acest lucru să te facă să te simți ca și cum nu ai fi o persoană suficient de iluminată. Dacă privești și jur și crezi că altcineva - poate un vecin care caută spiritualitatea - se bucură de o mai mare pace interioară decât tine, nu fi îngrijorat. Nu trebuie să faci ocolul lumii și să te rogi pe vârful unui munte pentru a găsi sau a păstra pacea interioară. A fi o ființă spirituală este o mentalitate pe care mulți oameni o aleg, dar nu înseamnă că inima lor este dedicată întru totul spiritualității. Oamenii care își petrec viața căutând pacea în aventuri și izolări religioase au dificultăți în a găsi pacea. Am văzut oameni venind din vârful muntelui după 30 de zile sau șase luni, fără a găsi încă pacea. Unii oameni își folosesc bogăția pentru se stabili în locuri splendide și, deși asemenea călătorilor, pot găsi momente de pace, pacea nu este una *susținută*. Ei nu știu însă că nu caută ceea ce trebuie, de fapt, să caute.

Pentru a dobândi acea pace, ei trebuie să caute compasiunea. Poți trăi în zdrențe, pe un pat de paie, în sărăcie, flămând, cu trupul acoperit de răni, și că te bucuri de mai multă pace decât cineva care are nenumărate bogății și stă în cele mai superbe și mai luxuriante locuri, ori decât cineva care are capacitatea și resursele de a se ruga în sanctuare din toată lumea. Totul este legat de compasiunea pe care o manifesti față de tine și față de ceilalți. Aceeași cale către pace se deschide înaintea ta, ca și a oricărei persoane care a trăit în sihăstrie luni întregi sau care a urcat cei mai înalți munți: compasiunea.

Adesea uităm de propriile corpuri, de propriile organe, concentrându-ne în schimb pe ceea ce este în exteriorul nostru. Pentru supraviețuire, suntem obligați să acordăm o atenție constantă, plină de încordare, fluxului constant de informații referitoare la tot ce ne înconjoară. În special când trecem prin vremuri dificile, care constituie pentru noi provocări, sau când cineva ne provoacă, suntem obligați să dovedim vigilență la tot ce se petrece în jur. Dacă ne petrecem astfel tot timpul, făcându-ne griji pentru alții, indiferent că aceștia sunt lângă noi sau departe de noi, ne pierdem pe noi înșine. Renunțăm la propria pace pentru inimă, suflet și corpul fizic, încercând să stingem incendii pe care nu le putem controla. Aceasta nu înseamnă, evident, că ar trebui mai curând să fim narcisiști. Nu înseamnă că ar trebui să ne pese doar de noi sau să ne iubim doar pe noi înșine. Înseamnă că trebuie să conștientizăm calea pe care alegem să o urmăm. Cu cât crezi mai mult că ții sub control ce se întâmplă în lume, cu atât mai mult te pierzi pe tine însuși și renunți la pacea ta interioară. Multe dintre lucrurile pe care încercăm să le evităm sunt inevitabile. Trebuie să-ți folosești liberul-arbitru pentru a atrage autocompasiunea și trebuie să folosești această autocompasiune pentru a alege cu înțelepciune ce incendii să stingi, ce anume simți că poți cu adevărat controla dacă vrei să-ți menții starea fizică și emoțională în siguranță și în liniște.

Toate furtunile trec

Autocompasiunea - cum o putem găsi? Când te confrunți cu o judecată, o criză, o greutate, pierderea unei ființe dragi, boala unei rude sau a unui prieten, o dificultate financiară, un traumatism, o boală sau

oricare alta dintre furtunile vieții, cum poți accesa bunătatea pentru tine? Mai întâi, vezi situația drept ceea ce este: o furtună. Indiferent câte ravagii ar face uraganele, viscoalele și alte furtuni, ele vor trece. Când avem în viețile noastre o „vreme rea”, care amenință să ne răpească pacea interioară, dar recunoaștem că toate furtunile trec, indiferent ce s-ar întâmpla, putem păstra puțină pace în timp ce străbatem furtuna. Nu contează ce credem sau de ce ne temem - *toate furtunile trec, totul se schimbă, nimic nu rămâne vreodată la fel*. Este legea firii.

Elementul pe care-l considerăm adesea cel mai perturbator în privința furtunilor vieții este acela că nu avem control asupra vârtejurilor întunecate pe care le aruncă asupra noastră. Liberul nostru arbitru nu guvernează nici vremea propriu-zisă, nici vremea furtunilor vieții. Și totuși, putem obține pacea chiar din această lipsă de control. Chiar dacă este o furtună îndelungată și te afectează de mulți ani, ea tot va trece, deoarece nimic nu rămâne la fel. Nimic. Pacea constă tocmai în faptul că această lege este mai presus de voința noastră.

Dacă ești în mijlocul furtunii și crezi că lucrurile se vor înrăutăți, trebuie să știi că vânturile își pot schimba direcția - iar lucrurile pot deveni mai bune. Și dacă ele nu s-au îmbunătățit deja, sigur o vor face, și știi de ce? Pentru că totul se schimbă. Și dacă furtuna din viața ta se înrăutățește, în loc să se îmbunătățească, tu ar trebui să găsești pacea în faptul că vremea nu poate să rămână rea, deoarece trebuie să se schimbe; nu poate rămâne mereu la fel. Chiar dacă ai vrea să rămână rea, n-ai putea-o menține astfel. Chiar dacă ai urî pe cineva atât de mult încât să dorești ca situația acelei persoane să rămână dificilă, situația se va schimba. Chiar dacă

manifesti o dorință subliminală de a fi bolnav - și oricum nu există așa ceva, aceea dorință nu te va împiedica să te simți bine. Chiar dacă ai atrage boala - ceea ce oricum nu poți face -, nu ai putea-o atrage la nesfârșit. De ce? Pentru că toate furtunile trec, totul se schimbă, nimic nu rămâne pentru totdeauna la fel.

Ne pierdem pacea gândindu-ne că ni s-ar putea întâmpla ceva rău. Ne pierdem pacea când ni se întâmplă ceva rău. Ne pierdem pacea când ne gândim că am făcut să ni se întâmple ceva rău. Totuși, trebuie să fim vizionari. Trebuie să privim dincolo de furtună, chiar când aceasta are loc, știind că furtuna este guvernată de legea firii și că trece până la urmă. Trebuie să vedem prin întunericul furtunii și dincolo de el. Trebuie să privim înainte. Dacă te temi că s-ar putea întâmpla ceva rău cu tine sau cu cei din jurul tău, consolează-te cu gândul că, și de-ar fi așa, acel lucru rău nu te va defini, deoarece va trece. *Nu tu ești cel care provoacă răul. Indiferent ce crezi, răul nu este făcut de tine.*

Mult prea adesea credem că merităm să ni se întâmple lucruri rele deoarece am fost cumva răi. Când realizăm că răul este o furtună, putem vedea că noi nu *suntem o parte a furtunii*. Chiar dacă furtuna pare să te acuze - de pildă un diagnostic care dă vina pe corpul tău, care se atacă singur, sau o teorie la modă care spune mamei cu un copil bolnav că n-a făcut pașii corecți pentru a-l însănătoși - indiferent despre ce ar fi vorba, furtuna nu ești tu. Găsește compasiune înăuntrul tău, conștientizând acest lucru, apoi folosește pacea pe care autocompasiunea ți-o dăruiește pentru a te separa de furtună. Conștientizează că furtuna nu va dăinui chiar dacă ai dori asta, că nu ai control asupra faptului că va trece, deoarece furtuna nu ești tu, răul nu ești tu, răul nu te definește pe tine, că lupta care se dă nu

reprezintă ceea ce ești cu adevărat. Dacă boala este furtuna ta, găsește compasiune și pace conștientizând că organismul tău nu s-ar ataca niciodată pe sine însuși și că te iubește necondiționat. Chiar și când este vorba despre supraîncărcarea ficatului, problema tot nu ești tu. Tu nu ai știut ce avea nevoie ficatul tău. Lumea nu ți-a oferit sprijin pentru ficatul tău.

Înțelegând toate acestea, îți poți conduce corabia prin furtună și întuneric. Când ploaia începe să bată, iar valurile te împing dintr-o parte în alta, poți fi un vizionar, urmărind miracolele aflate încă dincolo de suprafață și înțelegând că vei găsi din nou un port sigur. Între timp, corabia te va adăposti și-ți va aduce pace - iar acea corabie este conștientizarea faptului că furtuna va trece. Te-a rănit cineva? Totul se schimbă; nimic nu rămâne la fel. Treci printr-o despărțire dureroasă? Totul se schimbă; nimic nu rămâne la fel. Ți-ai pierdut sufletul pereche și crezi că vei rămâne pentru totdeauna singur? Totul se schimbă; nimic nu rămâne la fel. Toate furtunile trec. Grație acestei înțelepciuni, îți poți da seama că nu tu ești cauza suferințelor tale. Această cauză este vremea vieții și tu trebuie să iei măsuri pentru a te proteja de ea.

Cuvinte vii

Deoarece cuvintele pe care le-ai citit pe parcursul acestei cărți vin de la Spiritul Celui Preaînalt, Spiritul Compasiunii, ele sunt vii. Așa este: există cuvinte care sunt moarte și cuvinte care au în ele viață. Oricine pune inimă și suflet în scrierile lui nu așterne pe hârtie cuvinte moarte. Dacă vorbești din suflet, aceste cuvinte nu sunt moarte. Dar există și cuvinte reproduse

automat sau luate dintr-o altă sursă, fiind făcute să manipuleze - acele cuvinte pot fi moarte.

Sunt și cuvinte care trăiesc veșnic. Cuvintele de aici sunt cu adevărat cuvinte vii. Și nu doar pentru că, scriindu-le, mi-am pus în ele sufletul și inima, ci fiindcă provin dintr-o sursă spirituală. Aceste cuvinte vor exista întotdeauna pentru generațiile următoare; ele vor străluci mereu, indiferent de epoci. Nu vor deveni niciodată inutile sau demodate, deoarece ceea ce Spiritul îmi poruncește să scriu este o scriptură vindecătoare, iar Spiritul reprezintă esența vie a cuvântului *compasiune*. Chiar dacă există momente când simți că nu poți persevera, aceste cuvinte vor persevera pentru tine. Ele sunt aici ca tu să te agăți de ele, ele sunt brațele care se întind să te prindă când ești în primejdie să te prăbușești de pe o stâncă.

Cuvintele vii poartă în ele lumină; cele moarte conțin întuneric. Datorită sursei lor, cuvintele vii din această carte poartă lumină și alungă boala, care este întunericul, afară din oameni. Cuvintele moarte îi pot duce pe oameni către întuneric. Ele ne pot conduce către drumuri fără ieșire, fie că realizăm asta pe moment, fie că nu. Uneori ele ne înșală cu perdele de fum, oglinzi și miraje. Dacă le urmăm, la final ne vom trezi dezamăgiți. Aceasta nu înseamnă că nu există vreun sens în cuvintele moarte. Putem totuși învăța ceva de la ele, la fel cum putem învăța din studiul florilor presate, fiind atenți să nu le atingem, să nu le ridicăm și astfel să le transformăm în pulbere. Cuvintele vii sunt asemenea florilor de pe câmpii.

Chiar dacă încrederea poate fi risipită, iar speranța din sufletul și inima ta este diminuată după atâtea călătorii, cuvintele vii pot fi speranța pe care simți că ai pierdut-o. Când ești orbit de lupte, cuvintele vii pot

vedea pentru tine până vei putea vedea din nou lumina prin propriii ochi. În vreme ce cuvintele moarte, indiferent de unde vin, din literatura medicală sau din altă parte, pot deveni cu timpul o parte din tine care te trage în jos, cuvintele vii te ridică. Ele au puterea de a te elibera.

Fii un far pentru ceilalți

Când rostim cuvântul „pace” fără să ne concentrăm pe adevăratul lui sens, îi scădem valoarea până la punctul în care este perceput ca o haină veche, deteriorată, o țesătură destrămată, un pahar de plastic folosit. El devine un cuvânt golit de sens, care nu mai are o putere reală. Rostit cu voce tare, el nu mai pătrunde în inima și în sufletul persoanei care îl aude și este respins de corpul tău, deoarece nu mai păstrează sensul pe care l-a avut cândva, cu mult în urmă.

Când ne reimplicăm în înțelegerea sensului păcii, descoperim un sentiment care ne cucerește și ne taie răsuflarea pentru o clipă - pacea pare învelită într-o pătură caldă, ca razele de soare care mângâie pielea, ca o masă fierbinte și gustoasă, gătită în casă într-o seară rece, toate acestea fiind conectate la o forță binevoitoare de deasupra, care ne spune cumva că, indiferent ce se întâmplă, la sfârșit totul va fi bine. Adevărata pace are putere și îți oferă eliberare, ca o fereastră către libertate pe care lumea ne-o oferă și uneori ne-o ia înapoi - iar această libertate o poți folosi pentru a te vindeca.

Când ai compasiune pentru tine, te-ai conectat la o forță aflată dincolo de stele. Te-ai conectat la forța divină. Te-ai conectat la Dumnezeu. De aici izvorăște pacea.

Dacă ai trecut prin greutăți, poți avea și mai multă pace, chiar dacă încă te confrunți cu greutățile, decât cineva despre care crezi că deține libertatea supremă: cineva care n-a avut niciodată obstacole în cale, care n-a trebuit să se oprească și să privească în adâncul sufletului său. Ceea ce ai avut de îndurat în inima, spiritul, sufletul și trupul tău te-a adus într-un loc unde orice altceva dispare și poți vedea că doar compasiunea este cea mai adevărată parte a ființei noastre. Trebuie să înțelegi și să accepți că, în ciuda acestor încercări și eșecuri, ești încă valoros.

Deși compasiunea ta nu înseamnă că poți pocni din degete și schimba lumea în bine, ea înseamnă însă că poți schimba lumea altor oameni - nu încercând să-i controlezi, ci pur și simplu prin simpla ta prezență. Când găsești pacea înăuntrul tău, conectându-te la cuvintele vii pe care le-ai absorbit în aceste pagini, devii un far care le luminează celorlalți calea. Dă-mi voie să-ți spun adevărul: lumina pe care o porți risipește întunericul, fiindcă întunericul nu poate exista când lumina este prezentă.

Prin compasiunea ta poți insufla pacea în sufletele celor dragi și ale altor oameni care vin să-ți ceară sprijinul. Chiar dacă nu și-au depășit dificultățile emoționale, fizice sau spirituale, experiența de compasiune din partea ta poate garanta instantaneu momente de pace care ar putea dăinui, devenind o parte din ei. Este o putere interioară care ți-a fost dăruită din cer, de Spiritul Compasiunii și de îngerul Păcii, ca tu să-ți duci la bun sfârșit lucrarea sfântă, divină, pe această planetă. Dă-mi voie să-ți spun adevărul: porți înăuntrul tău o mare putere.

Pacea fie cu tine.

CUPRINS

Cuvânt înainte	2
O însemnare pentru tine	9
Epidemia de boli cronice și misterioase	10
O sursă superioară	13
Noi, cei care punem totul sub semnul întrebării....	16
Suntem cu toții implicați.....	20
Partea I - ADEVĂRATA CHEMARE A FICATULUI TĂU	22
.....	22
Cap. 1 - Ce face ficatul pentru tine	22
<i>O veritabilă verigă lipsă.....</i>	<i>24</i>
<i>Ficatul în pericol</i>	<i>28</i>
<i>Curs despre ficat</i>	<i>33</i>
<i>Cel mai bun prieten pe viață.....</i>	<i>36</i>
Cap. 2 - Ficatul adaptogen	38
<i>Procesarea grăsimilor</i>	<i>40</i>
<i>Protejarea pancreasului.....</i>	<i>47</i>
<i>Eliberează-ți ficatul.....</i>	<i>50</i>
Cap. 3 - Ficatul dătător de viață.....	52
<i>Echilibrul de zahăr în sânge.....</i>	<i>52</i>
<i>Combustibilul preferat al ficatului</i>	<i>55</i>
<i>Restabilire reală</i>	<i>62</i>
Cap. 4 - Ficatul medicinal.....	64
<i>Planul de rezervă.....</i>	<i>66</i>
<i>Tot ce ne trebuie</i>	<i>68</i>
Cap. 5 - Ficatul protector	69
<i>Neutralizarea substanțelor nocive</i>	<i>70</i>
<i>Stocarea substanțelor nocive.....</i>	<i>71</i>
<i>Asumarea greșelilor lumii</i>	<i>74</i>
<i>Revenire de pe marginea prăpastiei.....</i>	<i>75</i>
Cap. 6 - Ficatul purificator.....	77

<i>Evangelhia purificării.....</i>	<i>78</i>
<i>Un ficat prețios.....</i>	<i>82</i>
<i>Toxine amenințătoare</i>	<i>85</i>
<i>Activarea vindecării.....</i>	<i>86</i>
Cap. 7 - Ficatul eroic	89
<i>Globulele albe lucrează pentru tine</i>	<i>90</i>
<i>Lumina cunoașterii.....</i>	<i>95</i>
Partea II - FURTUNA NEVĂZUTĂ	98
Cap. 8 - Ficatul lent	98
<i>Lupta ascunsă</i>	<i>99</i>
<i>Un ficat lent, oricum îl spui.....</i>	<i>102</i>
<i>Simptome care-ți salvează viața.....</i>	<i>105</i>
<i>Cinci tipuri de ficat lent.....</i>	<i>111</i>
<i>Descifrarea codului.....</i>	<i>113</i>
Cap. 9 - Testarea pe ghicite a enzimelor hepatice	115
<i>Adevăratul sens al enzimelor</i>	<i>117</i>
<i>Ce oferă analizele enzimelor.....</i>	<i>125</i>
<i>Cine se trezește devreme are ficatul sănătos ..</i>	<i>128</i>
Cap. 10 - Sindromul sângelui murdar	129
<i>Probleme legate de energie</i>	<i>137</i>
<i>Cearcăne.....</i>	<i>138</i>
<i>Sindromul Raynaud.....</i>	<i>141</i>
<i>Gută.....</i>	<i>142</i>
<i>Vene varicoase.....</i>	<i>147</i>
<i>Inflamație.....</i>	<i>149</i>
<i>Insomnie</i>	<i>152</i>
<i>O fântână vindecătoare</i>	<i>154</i>
Cap. 11 - Steatoza hepatică	155
<i>Trăind și respirând</i>	<i>156</i>
<i>Mai dens decât apa</i>	<i>160</i>
<i>Sacrificii pentru supraviețuire.....</i>	<i>163</i>
Cap. 12 - Luarea în greutate	167
<i>Rolul principal al ficatului.....</i>	<i>168</i>
<i>Stocare în ficat: piesa lipsă.....</i>	<i>171</i>

Îngrășare și îmbătrânire	175
Mister rezolvat	178
Cap. 13 - Foamea misterioasă.....	181
Carbohidrați critici curați.....	182
Factori de stres al ficatului.....	184
Obstacole în calea glucozei.....	187
Răspunsul la chemare	190
Cap. 14 - Îmbătrânirea	192
Lupta de a rămâne tânăr.....	194
Indicatori ADN	197
Cheia pe care o ai deja	198
Partea III - CHEMAREA LA LUPTĂ	200
Cap. 15 - Diabet și dezechilibru al zahărului în sânge	200
Simple presupuneri.....	201
Eroul tău, ficatul	208
Viața depinde de grăsime.....	211
Adevărata susținere	214
Miezul problemei.....	220
Elementul suprarenal	222
Cap. 16 - Hipertensiune misterioasă	224
Factorii ascunși al hipertensiunii.....	224
Rezolvarea ecuației.....	229
Cap. 17 - Colesterol ridicat misterios	231
Ficatul și producția de colesterol	231
Schimbare în bine	236
Cap. 18 - Palpitații misterioase	238
Dificultăți de funcționare	239
Curgere liberă.....	246
Cap. 19 - Probleme ale glandelor suprarenale	248
Efecte ale purificării extreme	249
Neutralizarea adrenalinei.....	256
Mai puternic cu un scop.....	264
Cap. 20 - Sensibilități chimice și alimentare	266

<i>O lume diferită</i>	267
<i>Secretele sensibilității chimice</i>	271
<i>Secretele sensibilității alimentare</i>	275
<i>Nu tu ești problema</i>	278
Cap. 21 - Probleme de metilare	279
<i>Ce înseamnă metilare</i>	279
<i>Testele nu sunt ceea ce par</i>	280
<i>Cum binele devine rău</i>	282
<i>Corelație, nu cauză</i>	288
<i>Corelație, nu cauză</i>	290
<i>Mereu de partea ta</i>	292
Cap. 22 - Eczeme și psoriazis	295
<i>Locatari nedorți al ficatului</i>	297
<i>Efectul dermatoxinelor</i>	298
<i>Originea afecțiunii dermatologice</i>	302
<i>Cicluri de simptome</i>	305
<i>Curățenia casei</i>	308
Cap. 23 - Acnee	310
<i>Antibioticele sunt mereu primele</i>	312
<i>Vina atribuită hormonilor</i>	315
<i>Cum apare acneea</i>	317
<i>Vindecarea este posibilă</i>	320
Cap. 24 - Supraaglomerare bacteriană a intestinului subțire (SIBO)	322
<i>Sucuri gastrice</i>	322
<i>SIBO este noua candida</i>	327
<i>Dilema antibioticelor</i>	332
<i>Mistere ale digestiei</i>	336
<i>Revenirea la echilibru</i>	339
Cap. 25 - Balonare, constipație și sindrom de colon iritabil (IBS)	342
<i>Care este cauza balonării?</i>	344
<i>Cauze ale constipației</i>	345
<i>Adevărul despre sindromul colonului iritabil</i> ...	348

<i>Vindecarea intestinelor</i>	349
Cap. 26 - Confuzie mentală.....	350
<i>În miezul problemei</i>	350
<i>Adevăratele cauze ale confuziei mentale</i>	352
<i>Clarificare a confuziei</i>	355
<i>Risipire a confuziei</i>	356
Cap. 27 - Ficatul emoțional: schimbări de dispoziție și tulburarea afectivă sezonieră (SAD)	358
<i>Povestea SAD</i>	358
<i>Ficatul emoțional</i>	364
<i>Un factor neașteptat</i>	368
<i>Iertat întotdeauna</i>	371
Cap. 28 - PANDAS, icter și ficat infantil	373
<i>Semne și simptome ale ficatului infantil</i>	373
<i>Ce provoacă de fapt icterul</i>	376
<i>O sumedenie de răspunsuri</i>	378
<i>Semne și simptome ale problemelor hepatice la copii</i>	379
<i>Adevărul este în ficat</i>	384
Cap. 29 - Boli autoimune ale ficatului și hepatită.....	387
<i>Inflamația ficatului</i>	387
<i>Diagnostiche pârținitoare</i>	390
<i>Ce provoacă, de fapt, hepatita</i>	394
<i>Viitorul hepatitei</i>	395
<i>Ficatul autoimun</i>	397
<i>Inflamare a splinei</i>	398
<i>Redobândire a controlului</i>	399
Cap. 30 - Ciroză și țesut hepatic necrozat	400
<i>Periciroză</i>	400
<i>Țesut hepatic necrozat</i>	403
<i>Mai multe măsuri de protecție</i>	405
<i>O doză de compasiune</i>	406
Cap. 31 - Cancer hepatic	409
<i>Paradisul virusurilor</i>	410

<i>Cum se formează cancerul hepatic.....</i>	<i>413</i>
<i>Primar, nu secundar</i>	<i>416</i>
<i>Puterea noii tale înțelepciuni.....</i>	<i>417</i>
Cap. 32 - Stări de rău provocate de vezica biliară	421
<i>Infecții ale vezicii biliare</i>	<i>423</i>
<i>Calculi biliari.....</i>	<i>428</i>
<i>Purificare a vezicii biliare.....</i>	<i>433</i>
<i>Descifrând secretele corpului.....</i>	<i>438</i>
Partea IV – SALVAREA FICATULUI.....	441
Cap. 33 - Pace în corpul tău	441
<i>Salvarea ficatului.....</i>	<i>443</i>
<i>O lume a ficatului pașnic.....</i>	<i>446</i>
Cap. 34 - Miturile ficatului, demontate	449
<i>Regenerarea completă a celulelor, o dată la șapte ani.....</i>	<i>449</i>
<i>Bilă bovină.....</i>	<i>454</i>
<i>Consum de ficat.....</i>	<i>461</i>
<i>Purificare a ficatului.....</i>	<i>465</i>
<i>Calculi hepatici</i>	<i>468</i>
<i>Intoleranță la fructoză</i>	<i>470</i>
<i>Îngrijorarea privind lectina</i>	<i>475</i>
<i>Oțet din cidru de mere</i>	<i>478</i>
<i>Clisme cu cafea.....</i>	<i>483</i>
<i>Sfeclă.....</i>	<i>488</i>
<i>Apă alcalină.....</i>	<i>490</i>
Cap. 35 - Moda dietelor bogate în grăsimi	496
<i>Cum am ajuns aici.....</i>	<i>496</i>
<i>Dietele hibride de azi.....</i>	<i>500</i>
<i>Zahăr, carbohidrați, proteine și grăsimi ascunse</i>	<i>504</i>
<i>Afectare a longevității.....</i>	<i>508</i>
<i>Teamă de fructe.....</i>	<i>511</i>
<i>O culme falsă.....</i>	<i>514</i>
<i>O viziune clară.....</i>	<i>517</i>

Cap. 36 - Substanțe nocive pentru ficat	523
<i>Cele trei niveluri ale ficatului</i>	524
<i>Lista substanțelor nocive</i>	527
<i>Grupul substanțelor petrochimice</i>	528
<i>Grupul neuroantagoniștilor chimici</i>	534
<i>Grupul substanțelor chimice alimentare</i> <i>problematică</i>	538
<i>Grupul de alimente problematice</i>	539
<i>Grupul patogenilor</i>	544
<i>Grupul produselor chimice de uz casnic</i>	547
<i>Grupul produselor farmaceutice</i>	552
<i>Grupul metalelor grele toxice</i>	557
<i>Radiații</i>	559
<i>Adrenalină în exces</i>	560
<i>Expunere la ploaie</i>	561
Cap. 37 - Alimente, plante și suplimente puternice pentru ficatul tău	564
<i>Alimente terapeutice</i>	569
<i>Plante și suplimente vindecătoare</i>	589
<i>Sprijin individualizat pentru tine</i>	606
<i>Abcese hepatice</i>	610
<i>Acnee</i>	610
<i>Calculi biliari</i>	612
<i>Cancer hepatic</i>	613
<i>Cearcăne</i>	614
<i>Ciroză și periciroză</i>	614
<i>Confuzie mentală</i>	615
<i>Constipație</i>	616
<i>Ficat emoțional și tulburări afective</i>	618
<i>Ficat gras și ficat lent</i>	619
<i>Ficat infantil</i>	619
<i>Foame misterioasă</i>	620
<i>Hepatită</i>	621
<i>Hipertensiune arterială</i>	621

<i>Icter</i>	622
<i>Infecții ale sinusurilor</i>	623
<i>Infecții ale vezicii biliare</i>	623
<i>Infecții urinare, micoze și vaginoze bacteriene</i>	624
<i>Inflecții</i>	625
<i>Insomnie cauzată de ficat</i>	626
<i>Îmbătrânire a ficatului</i>	626
<i>Întreținere zilnică a sănătății ficatului și organismului</i>	627
<i>Luare în greutate</i>	628
<i>Necrozare a țesutului hepatic</i>	628
<i>Nivel ridicat de colesterol</i>	629
<i>Oboseală și lipsă de energie</i>	630
<i>Palpitații cardiace</i>	631
<i>PANDAS</i>	631
<i>Probleme ale glandelor suprarenale</i>	632
<i>Probleme de metilare</i>	633
<i>Probleme hormonale</i>	633
<i>Schimbări de dispoziție sezoniere (SAD)</i>	634
<i>Sensibilități chimice și alimentare</i>	634
<i>Sindrom al colonului iritabil (IBS)</i>	635
<i>Sindrom al sângelui poluat</i>	636
<i>Sindrom Raynaud</i>	636
<i>Streptococi, infecții virale și dureri misterioase în gât</i>	637
<i>Supraaglomerare bacteriană a intestinului subțire (SIBO)</i>	638
<i>Tumori sau chisturi hepatice</i>	639
<i>Varice și vene varicoase</i>	640
<i>Viermi și paraziți hepatici</i>	640
Cap. 38 - Salvarea ficatului 3:6:9.....	642
<i>Sisteme de credințe alimentare</i>	646
<i>Procedura matinală pentru salvarea ficatului</i>	650
<i>Monoalimentație</i>	659

<i>Salvarea ficatului 3:6:9</i>	<i>660</i>
<i>Perioadă de tranziție</i>	<i>686</i>
<i>Detoxifiere de metale grele</i>	<i>687</i>
<i>Tehnică activă de purificare a ficatului</i>	<i>689</i>
REȚETE PENTRU SALVAREA FICATULUI	690
Sucuri, ceaiuri și supe	690
<i>Suc pentru salvarea ficatului.....</i>	<i>690</i>
<i>Suc pentru salvarea ficatului.....</i>	<i>691</i>
<i>Limonadă de hibiscus.....</i>	<i>693</i>
<i>Apă cu zeamă de limetă</i>	<i>695</i>
<i>Apă cu merișoare.....</i>	<i>697</i>
<i>Ceai pentru salvarea ficatului</i>	<i>699</i>
<i>Supă clară pentru salvarea ficatului</i>	<i>701</i>
Mic dejun.....	703
<i>Smoothie pentru salvarea ficatului.....</i>	<i>703</i>
<i>Slushie de pepene verde.....</i>	<i>705</i>
<i>Inele de mere cu caramel.....</i>	<i>707</i>
<i>Minibrioșe cu afine sălbatice</i>	<i>709</i>
<i>Quiche cu năut.....</i>	<i>711</i>
Prânz	713
<i>Salată pentru salvarea ficatului</i>	<i>713</i>
<i>Tăieței cu sos curry galben (2 variante).....</i>	<i>715</i>
<i>Salată de cartofi dulci și fasole neagră cu</i> <i>„vinegretă” picantă de limetă</i>	<i>717</i>
<i>Falafel la cuptor cu sos de tahini și mentă.....</i>	<i>719</i>
<i>Supă de dovleac japonez kabocha</i>	<i>721</i>
Cină.....	723
<i>Taco de linte</i>	<i>723</i>
<i>Sushi de conopidă cu sos chili thailandez.....</i>	<i>725</i>
<i>Ratatouille</i>	<i>727</i>
<i>Clătite de cartofi cu salată de ridichi si castraveți</i> <i>.....</i>	<i>729</i>
<i>Paste cu legume coapte la cuptor</i>	<i>731</i>
Gustări	733

<i>Chipsuri de mere și ananas ou salsa picantă de mango</i>	<i>733</i>
<i>Piure de mere pentru salvarea ficatului.....</i>	<i>735</i>
<i>Varză de Bruxelles la cuptor cu sirop de arțar</i>	<i>737</i>
<i>Bruschete de cartofi.....</i>	<i>739</i>
Deserturi	741
<i>Sorbet de piersici cu ghimbir</i>	<i>741</i>
<i>Banane Foster coapte.....</i>	<i>743</i>
<i>Cremă de banane delicioasă</i>	<i>743</i>
<i>Trandafiri din mere coapte</i>	<i>745</i>
Cap. 40 - Meditații pentru salvarea ficatului	747
<i>Meditație pentru calmarea ficatului prin băi ...</i>	<i>748</i>
<i>Meditație pentru revigorarea ficatului prin plimbare.....</i>	<i>750</i>
<i>Meditație pentru răcorirea ficatului</i>	<i>751</i>
<i>Meditație pentru întărirea secreției de bilă.....</i>	<i>752</i>
<i>Meditație pentru uciderea virusurilor și a altor patogeni</i>	<i>753</i>
<i>Meditație matinală pentru întărirea sistemului imunitar al ficatului</i>	<i>755</i>
<i>Meditație matinală pentru dispersarea și eliminarea celulelor grase din ficat.....</i>	<i>756</i>
<i>Meditație nocturnă pentru vindecarea bolilor..</i>	<i>758</i>
<i>Meditație pentru eliminarea toxinelor</i>	<i>759</i>
Furtuna va trece	762
Cap. 41 - Furtuna va trece	762
<i>Dorința de a fi liber.....</i>	<i>770</i>
<i>Toate furtunile trec.....</i>	<i>772</i>
<i>Cuvinte vii.....</i>	<i>775</i>
<i>Fii un far pentru ceilalți</i>	<i>777</i>